



Bạn có thể scan mã QR trên để truy cập trang báo điện tử của chúng tôi. Khách hàng cũng có thể xem quảng cáo rao vặt của mình ngay trực tuyến tại www.thevietnampost.com

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2186

January 17, 2026

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 (góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-8438 * 713-777-VIET * 713-777-2012 * Fax.: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN
* Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
* Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
* Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với số thuế.
* Xin giảm thuế nhà.
* Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

DI TRÚ & NHẬP TỊCH
* Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
* Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
* Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

XIN TRÚ CẤP AN SINH XÃ HỘI
* Medical, Food Stamp, Chíp (Bảo đảm được chấp thuận).
* SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072
(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000 * Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

- Gửi hàng về Việt Nam
- Gửi tiền về Việt Nam
- Giá đặc biệt gửi số lượng nhiều
- Bán vé máy bay
- Làm Visa, Passport
- Công hàm độc thân
- Các thủ tục pháp lý Việt Nam

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương
Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072
Trong khu tượng đài Việt Mỹ
thaotang@aclexpress.net

Allstate
You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ BẢO HIỂM:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226 Houston, TX 77036 (713)988-0752

BẢO HIỂM John Milton Nguyễn
Đại Diện Nhiều Hãng Nổi Tiếng Nhất Hoa Kỳ

xin gọi ngay để có giá tốt nhất chưa từng có cho bảo hiểm:
* xe * nhà * lụt * thương mại * sức khỏe * nhân thọ

Có Giá Thật Tốt Cho:
Tiệm Ăn, Văn Phòng, Hair, Nail Salon, Shopping Center, Tiệm Giặt Ủi, v.v.

CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIỂM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUIT VÌ (281)495-3493

11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099
20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

HARRY DAO INSURANCE FARMERS'

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU ĐỘC THÂN CÔNG HÀM BILL OF SALE

281-933-8300
8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122 HOUSTON, TX 77072
KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training
Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns Please Call TD Advisor, P.C.

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
Email: tudotax@yahoo.com

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH	GIÃN TĨNH MẠCH	SƯNG PHÙ	DA SẠM MÀU	LÒ LOÉT	Trước Phẫu Thuật	Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

713-935-9758

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

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

- **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.**

Đặc Biệt Chuyên Về:

- * **IMPLANT**
- * **LÀM RĂNG SỨ**
- * **VENEER**
- * **PHẪU THUẬT NƯỚI**
- * **NIỀNG RĂNG**
- * **TẨY TRẮNG RĂNG**



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

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, seo mụn và sắc tố, mang lại làn da mịn màng và rạng rỡ hơn.

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

Khám phá làn da rạng rỡ, như thủy tinh với Korean Glow Skin Booster! Dưỡng ẩm, làm sáng và trẻ hóa làn da để có được làn da rạng rỡ như Hàn Quốc.

Botox

\$10/unit was \$15/unit

Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

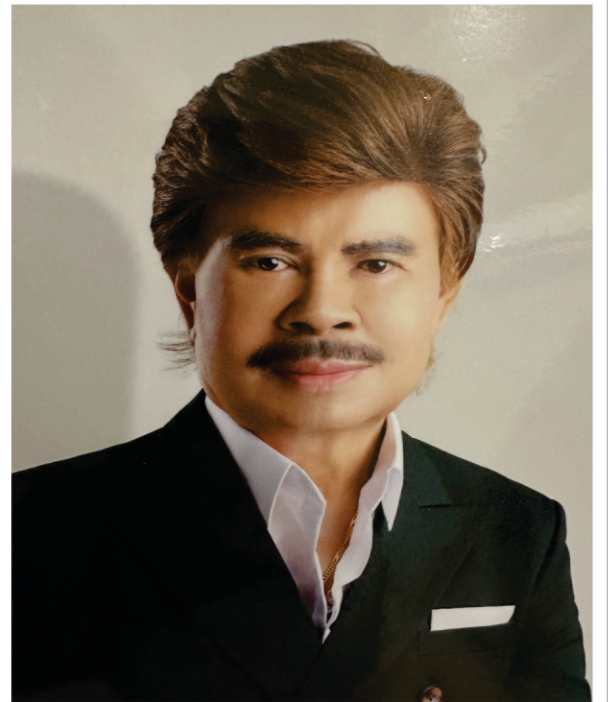
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

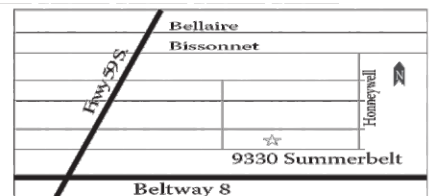
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc **SMART PHONE**

* **Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt **VIRUS** - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

* **WEBSITE design** cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- * SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
- * Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
- * Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



Những thói quen sống có thể "dọa" tế bào ung thư

Có rất nhiều thói quen lối sống có thể vô hình tăng cường sức đề kháng của cơ thể và "dọa" tế bào ung thư.

Ung thư, căn bệnh khiến người ta rùng mình, là mối đe dọa thường trực đối với sức khỏe con người. Nhưng bạn có biết rằng có rất nhiều thói quen lối sống có thể vô hình tăng cường sức đề kháng của cơ thể và "dọa" tế bào ung thư không?



1. Ăn để có "sức mạnh chống ung thư"

Chế độ ăn uống và ung thư có mối liên hệ chặt chẽ. Các loại rau họ cải như bông cải xanh và bắp cải rất giàu sulforaphane, có thể kích hoạt các gen ức chế khối u trong cơ thể chúng ta và giúp cơ thể chống lại sự xâm nhập của các tế bào ung thư.

Ngũ cốc nguyên hạt và đậu cũng không nên bị đánh giá thấp. Chất xơ trong chế độ ăn uống có trong chúng có thể thúc đẩy nhu động ruột và đẩy nhanh quá trình giải độc ruột, do đó làm giảm nguy cơ ung thư đại tràng.

Tuy nhiên, thói quen ăn uống không lành mạnh có thể trở thành "đồng phạm" của ung thư. Ví dụ, đồ uống nóng có nhiệt độ trên 65 độ C, chẳng hạn như trà nóng và súp lẩu, sẽ trực tiếp đốt cháy niêm mạc thực quản. Tồn thương niêm mạc thực quản nhiều lần có thể dễ dàng gây ung thư.

Các sản phẩm thịt chế biến, chẳng hạn như xúc xích và thịt xông khói, cũng nên được ăn một cách thận trọng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn thêm 50 gram sản phẩm thịt chế biến mỗi ngày sẽ làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng lên 18%. Bởi vì trong quá trình chế biến, các sản phẩm thịt này có thể sản sinh ra các chất gây ung thư như nitrosamine.

2. Vận động và để hệ thống miễn dịch của bạn "tuần tra"

Cuộc sống phụ thuộc vào việc tập thể dục, và tập thể dục cũng quan trọng đối với việc phòng ngừa ung thư. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tập thể dục có thể làm giảm "các yếu tố thúc đẩy ung thư" trong cơ thể.

150 phút tập thể dục cường độ vừa phải mỗi tuần, chẳng hạn như đi bộ nhanh và bơi lội, có thể làm giảm nguy cơ mắc 13 loại ung thư. Tập thể dục giống như truyền sức sống vào hệ thống miễn dịch,

cho phép các tế bào miễn dịch "tuần tra" cơ thể hiệu quả hơn, đồng thời phát hiện và loại bỏ nhanh chóng các tế bào ung thư có thể xảy ra.

Đối với những người ngồi lâu, việc ngồi yên trong thời gian dài sẽ làm chậm quá trình trao đổi chất của cơ thể, nguy cơ mắc nhiều loại bệnh, bao gồm cả ung thư cũng sẽ tăng lên.

Do đó, cứ mỗi giờ ngồi, bạn cũng có thể đứng dậy và thực hiện động tác squat tường hoặc đi nhón chân trong 2 phút. Những động tác đơn giản có thể giúp cơ thể được vận động. Đồng thời, hãy từ chối trở thành "bộ lạc cúi đầu" và đi bộ nhanh trong 30 phút mỗi ngày, điều này không chỉ có thể rèn luyện cơ thể mà còn giúp tinh thần thư giãn.

3. Ngừng các hành vi gây viêm

Viêm mãn tính có thể được gọi là "chất tăng tốc" của ung thư, và một số thói quen sống xấu thường là nguyên nhân gốc rễ của tình trạng viêm mãn tính. Thức khuya là một trong số đó. Ánh sáng vào ban đêm sẽ ức chế quá trình tiết melatonin, đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh đồng hồ sinh học của cơ thể và thúc đẩy quá trình sửa chữa DNA.

Thức khuya trong thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả sửa chữa DNA, khiến các tế bào dễ bị đột biến gen hơn, từ đó làm tăng nguy cơ ung thư. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nguy cơ ung thư phổi đối với những người làm việc ca đêm cao hơn 30% so với những người có lịch trình làm việc và nghỉ ngơi bình thường.

Căng thẳng trong thời gian dài cũng sẽ có tác động tiêu cực đến cơ thể. Căng thẳng có thể làm tăng cortisol, khiến các tế bào miễn dịch "đình công" và không thực hiện được nhiệm vụ loại bỏ tế bào ung thư, tạo điều kiện cho tế bào ung thư phát triển.

Về vấn đề này, chúng ta có thể thử "phương pháp thở 4-7-8" trong 5 phút mỗi ngày, tức là hít vào trong 4 giây, nín thở trong 7 giây và thở ra trong 8 giây. Phương pháp này có thể làm giảm hiệu quả các hormone gây căng thẳng và giúp chúng ta thư giãn cơ thể và tâm trí.

4. Ngăn chặn các bệnh nhiễm trùng gây ung thư

Khoảng 20% các bệnh ung thư có liên quan đến nhiễm trùng do virus hoặc vi khuẩn. Mối liên hệ giữa virus HPV và ung thư cổ tử cung đã được biết đến rộng rãi. Hơn 90% các trường hợp ung thư cổ tử cung có thể được phòng ngừa bằng cách tiêm vaccine HPV và thực hiện các xét nghiệm TCT thường xuyên.

Vi khuẩn Helicobacter pylori là một trong những yếu tố gây bệnh quan trọng của ung thư dạ dày. Đối với các nhóm nguy cơ cao như những người có tiền sử gia đình mắc ung thư dạ dày và những bệnh nhân mắc các bệnh về dạ dày, nên tiến hành xét nghiệm hơi thở thường xuyên để phát hiện và điều trị nhiễm trùng Helicobacter pylori kịp thời.

Đồng thời, thực hiện chế độ ăn uống riêng và sử dụng muỗng nĩa riêng có thể làm giảm hiệu

quả nguy cơ lây truyền vi khuẩn Helicobacter pylori.

Bệnh nhân viêm gan B và C cũng cần đặc biệt chú ý đồng thời thực hiện siêu âm gan và xét nghiệm alpha-fetoprotein thường xuyên. Nhìn chung, nên kiểm tra sáu tháng một lần để phát hiện sớm các tổn thương ung thư gan có thể xảy ra.

5. Tránh xa các chất độc hại trong môi trường

Trong cuộc sống, một số chất độc ẩn trong môi trường có thể âm thầm làm tăng nguy cơ ung thư của chúng ta. Khói bếp là một yếu tố dễ bị bỏ qua. Khi xào, nồng độ PM2.5 trong bếp sẽ tăng vọt gấp 20 lần. Hít phải những khói này trong thời gian dài sẽ gây tổn hại đến hệ hô hấp và làm tăng nguy cơ ung thư phổi. Do đó, khi nấu ăn, chúng ta nên cố gắng chọn phương pháp chảo nóng và dầu lạnh, đồng thời bật máy hút mùi trước khi bật lửa. Không tắt máy hút mùi ngay sau khi nấu, và để máy tiếp tục hoạt động trong một thời gian để hút hết khói.

Ô nhiễm trang trí cũng không nên bị đánh giá thấp. Chu kỳ giải phóng formaldehyde dài tới 3-15 năm. Tốt nhất là nên thông gió cho ngôi nhà mới cải tạo trong hơn sáu tháng và yêu cầu một tổ chức chuyên nghiệp tiến hành thử nghiệm để đảm bảo hàm lượng formaldehyde và các chất độc hại khác đạt tiêu chuẩn trước khi chuyển đến. Ngoài ra, bạn cũng có thể lắp đặt máy lọc không khí tại nhà để cải thiện hơn nữa chất lượng không khí trong nhà.

6. "Kiểm toán thực tế" thường xuyên

Kiểm tra sức khỏe định kỳ giống như một cuộc "kiểm toán" toàn diện của cơ thể, có thể giúp chúng ta phát hiện sớm ung thư. Tỷ lệ chữa khỏi nhiều loại ung thư ở giai đoạn đầu có thể vượt quá 80%.

Ví dụ, người hút thuốc nên chụp CT xoắn ốc liều thấp một lần một năm để phát hiện kịp thời các tổn thương bất thường ở phổi; người trên 40 tuổi cần nội soi dạ dày 2-3 năm một lần để theo dõi nguy cơ ung thư dạ dày; để tầm soát ung thư vú, nên sử dụng kết hợp siêu âm và chụp nhũ ảnh, có thể phát hiện chính xác hơn các tổn thương ở vú. ■

Vui Cười

* Cũng may là không có gì

Tại trạm điện cao thế, anh công nhân đang sửa chữa trên cao nói với anh đứng dưới đất:

- Này cậu có thấy bốn sợi dây đang thong xuống không?

- Thấy rồi!

- Thấy rồi hả, cậu thử cầm hai sợi dây xem.

Có vấn đề gì không?

- Hai sợi dây này không có vấn đề gì đâu.

- Không sao cả. Vậy đừng động vào hai sợi dây kia. Điện cao thế sờ vào là cháy thành than đấy!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Loại vitamin quen thuộc giúp giảm gan nhiễm mỡ

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra vai trò tiềm năng của vitamin B3 trong việc cải thiện tình trạng gan nhiễm mỡ.

Gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD - Non-Alcoholic Fatty Liver Disease) đang trở thành một trong những vấn đề sức khỏe phổ biến toàn cầu. Trong bối cảnh chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, các giải pháp dinh dưỡng và bổ sung vi chất đang được quan tâm mạnh mẽ. Một trong những dưỡng chất nổi bật là vitamin B3, hay còn gọi niacin. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra vai trò tiềm năng của vitamin B3 trong việc cải thiện tình trạng gan nhiễm mỡ.

Vitamin B3 và tiềm năng giảm gan nhiễm mỡ

Vitamin B3 tan trong nước, đóng vai trò trung tâm trong các phản ứng chuyển hóa năng lượng, đặc biệt là chuyển hóa lipid. Trong cơ thể, niacin tồn tại dưới hai dạng chính: nicotinic acid và nicotinamide. Cả hai đều là tiền chất của NAD⁺ (nicotinamide adenine dinucleotide), một coenzyme thiết yếu tham gia vào hàng trăm phản ứng sinh hóa, bao gồm cả quá trình oxy hóa axit béo trong gan.

Nghiên cứu đăng trên Hepatology đã cho thấy, bổ sung nicotinic acid ở liều phù hợp có thể giảm tích tụ lipid trong gan bằng cách ức chế enzyme diacylglycerol acyltransferase 2 (DGAT2), enzyme then chốt trong quá trình tổng hợp triglyceride. Ngoài ra, vitamin B3 còn góp phần làm tăng quá trình oxy hóa axit béo tại ty thể, từ đó giảm lượng mỡ thừa trong tế bào gan.

Tiến sĩ Stephen A. Harrison, chuyên gia về bệnh gan tại Trung tâm Y tế San Antonio (Hoa Kỳ), nhận định: "Vitamin B3 không chỉ là một yếu tố thiết yếu trong chuyển hóa năng lượng mà còn có tác dụng điều hòa lipid huyết thanh và nội bào. Ở những bệnh nhân mắc NAFLD, việc thiếu hụt NAD⁺ là một yếu tố nguy cơ khiến tình trạng gan nhiễm mỡ tiến triển nhanh hơn. Việc bổ sung niacin có thể giúp khôi phục cân bằng này, đồng thời cải thiện chức năng gan".

Một nghiên cứu khác trên tạp chí Cell Metabolism thực hiện trên mô hình chuột mắc NAFLD đã ghi nhận việc tăng nồng độ NAD⁺ thông qua nicotinamide riboside (một dạng tiền chất của vitamin B3) giúp cải thiện đáng kể chỉ số men gan (ALT, AST), giảm viêm và giảm hiện tượng xơ hóa gan. Mặc dù còn cần thêm nhiều nghiên cứu trên người, các dữ liệu ban đầu này rất hứa hẹn.

Ngoài hiệu quả về mặt chuyển hóa lipid, vitamin B3 còn có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa, góp phần giảm tổn thương tế bào gan. Điều này đặc biệt quan trọng trong các giai đoạn tiến triển của NAFLD như viêm gan nhiễm mỡ (NASH - Non-Alcoholic Steatohepatitis).

Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là việc sử dụng vitamin B3 cần được giám sát y tế, vì liều cao có thể gây tác dụng phụ như đỏ bừng mặt, rối loạn tiêu hóa hoặc ảnh hưởng chức năng gan nếu dùng quá mức.

Tiến sĩ Lina Yao, chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học Sydney (Australia), khuyến cáo: "Người bệnh nên trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu bổ sung niacin, đặc biệt nếu đang dùng thuốc hạ lipid máu hoặc có bệnh lý gan từ trước".

Các thực phẩm giàu vitamin B3

Vitamin B3 (niacin) có hiệu quả cao nhất trong việc ức chế miR-93, để giảm tình trạng gan nhiễm mỡ. Cơ thể có thể hấp thụ vitamin B3 từ thực phẩm hoặc tổng hợp một phần từ tryptophan - một loại axit amin thiết yếu. Dưới đây là các thực phẩm giàu vitamin B3 phổ biến và dễ tìm:

1. Thịt nạc và gia cầm

- Ưc gà không da: khoảng 10-12 mg niacin trong 100g.

- Thịt bò nạc: khoảng 5-9 mg trong 100g.

- Gan bò: rất giàu niacin, khoảng 14-16 mg trong 100g.

2. Cá và hải sản

- Cá ngừ: khoảng 10-15 mg trong 100g.

- Cá hồi: khoảng 8-10 mg trong 100g.

3. Ngũ cốc nguyên hạt và sản phẩm từ ngũ cốc

- Gạo lứt, yến mạch, bột mì nguyên cám: chứa niacin tự nhiên và dạng tổng hợp.

- Ngũ cốc ăn sáng: cung cấp 20-100% nhu cầu vitamin B3 hằng ngày trong một khẩu phần.

4. Các loại đậu

- Đậu phộng: khoảng 12-14 mg trong 100g.

- Đậu nành: chứa niacin và cả tryptophan - tiền chất chuyển hóa thành B3.

5. Nấm

Nấm mỡ trắng, nấm portobello: khoảng 4-6 mg trong 100g - đặc biệt hữu ích cho người ăn chay.

6. Trứng và sữa

Không phải là nguồn giàu B3 trực tiếp, nhưng chứa nhiều tryptophan giúp tổng hợp niacin trong cơ thể.

7. Hạt và quả khô

- Hạt hướng dương, hạt bí, hạt chia: chứa một lượng nhỏ niacin và tryptophan.

- Hạnh nhân: góp phần hỗ trợ tổng hợp niacin gián tiếp qua tryptophan.

Lượng khuyến nghị hằng ngày theo Viện Y học Hoa Kỳ (IOM):

- Nam giới trưởng thành: 16 mg NE/ngày.

- Nữ giới trưởng thành: 14 mg NE/ngày.

(NE = Niacin Equivalent, bao gồm niacin từ thực phẩm và tổng hợp từ tryptophan).

Lưu ý:

- Vitamin B3 từ thực phẩm tự nhiên hiếm khi gây độc.

- Tuy nhiên, dùng liều cao từ thực phẩm bổ sung (trên 35 mg/ngày) có thể gây tác dụng phụ, như đỏ mặt, buồn nôn, hoặc tổn thương gan nếu sử

dụng kéo dài. ■

Phát hiện tim có một bộ não riêng biệt

Nghiên cứu được thực hiện trên cá ngựa vằn và công bố trên tạp chí Nature Communications. Việc hiểu rõ hơn về hệ thống vốn phức tạp này có thể dẫn đến các phương pháp điều trị mới cho bệnh tim.

Từ lâu, người ta cho rằng tim hoàn toàn do hệ thần kinh tự chủ điều khiển. Mạng lưới thần kinh của tim, nằm trong các lớp nông thuộc thành tim, được coi là một cấu trúc đơn giản, chuyển tiếp tín hiệu từ não. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây cho thấy nó có chức năng cao cấp hơn thế.

"Bộ não" điều khiển nhịp tim

Các nhà khoa học phát hiện tim có hệ thần kinh phức tạp riêng. Tiến sĩ Konstantinos Ampatzis, nhà nghiên cứu chính tại Khoa Khoa học Thần kinh, Viện Karolinska, Thụy Điển, người đứng đầu nghiên cứu gọi đây là "bộ não nhỏ" của riêng trái tim. Bộ não này có vai trò quan trọng trong việc duy trì và kiểm soát nhịp tim, tương tự cách não điều chỉnh chức năng vận động và hô hấp.

Nhóm nghiên cứu đã xác định, một số loại tế bào thần kinh trong tim có các chức năng khác nhau. Phát hiện này thách thức quan điểm hiện tại về cách kiểm soát nhịp tim, có thể có ý nghĩa lâm sàng.

Tương đồng với tim người

Nghiên cứu được thực hiện trên cá ngựa vằn, một loài động vật có nhịp tim và chức năng tim tổng thể rất giống với người. Các nhà khoa học đã có thể lập bản đồ thành phần, tổ chức và chức năng của các tế bào thần kinh trong tim bằng cách sử dụng kết hợp các phương pháp như giải trình tự RNA đơn bào, nghiên cứu giải phẫu và kỹ thuật điện sinh lý.

"Chúng tôi rất ngạc nhiên khi thấy hệ thần kinh trong tim phức tạp như thế nào. Việc hiểu rõ hơn về hệ thống này có thể dẫn đến những khám phá mới về bệnh tim và giúp phát triển các phương pháp điều trị cho các bệnh như rối loạn nhịp tim", tiến sĩ Ampatzis chia sẻ.

Hướng điều trị mới

Nhóm chuyên gia sẽ tiếp tục điều tra cách "bộ não" của tim tương tác với não bộ để điều chỉnh chức năng tim trong các điều kiện khác nhau như tập thể dục, căng thẳng hoặc bệnh tật. Mục tiêu của họ là xác định các phương pháp điều trị mới.

Trước phát hiện trên, các nhà khoa học đã biết đến một bộ phận khác trong cơ thể người có "bộ não" riêng - đó chính là hệ tiêu hóa.

Hệ thống này hoạt động thông qua một mạng lưới phức tạp được gọi là hệ thần kinh ruột (enteric nervous system - ENS). Do có khả năng hoạt động độc lập với hệ thần kinh trung ương và sở hữu những chức năng đặc biệt, ENS thường được gọi là "bộ não thứ hai" của cơ thể người. ■



Phụ nữ già nhanh hay chậm, hãy nhìn ba chi tiết trên cơ thể

Nếu muốn biết tốc độ lão hóa của cơ thể, hãy nhìn vào đầu gối, cơ bắp chân, móng...

Khi nhắc tới lão hóa, nhiều người sẽ nghĩ tới các nếp nhăn, làn da chảy xệ, đốm đồi mồi... Tuy nhiên, việc lão hóa cũng có thể tới sớm ở các phụ nữ trẻ. Nếu muốn biết cơ thể mình có bị lão hóa nhanh hay không, bạn có thể kiểm tra qua ba chi tiết dưới đây.



1. Đau đầu gối

Phụ nữ bị thoái hóa khớp nhiều hơn so với nam giới. Hiện tượng này có thể bắt đầu sau tuổi 30. Khi xương già đi, đầu gối sẽ có cảm giác đau nhức, đặc biệt sau tuổi 50 và thời kỳ mãn kinh, tình trạng đau đầu gối sẽ trở nên nghiêm trọng hơn. Nếu cơn đau đầu gối trầm trọng hơn trong cuộc sống hàng ngày, nó đang báo hiệu sự lão hóa.

2. Cơ bắp chân lỏng lẻo

Khi con người già đi, cơ bắp sẽ lão hóa theo, làn da mất đi độ đàn hồi, đặc biệt là các cơ ở đùi. Cơ bắp chân lỏng lẻo có thể khiến đôi chân của phụ nữ trông khó coi hơn, đây chính là dấu hiệu của sự lão hóa.

3. Bị són tiểu khi ho

Phụ nữ ở độ tuổi 50 dễ bị ho và són tiểu. Có người cho rằng thân thể mình có vấn đề, sau khi đi bệnh viện khám mới phát hiện đó là một loại lão hóa sinh lý. Đặc biệt sau khi sinh con, do cơ sản chậu bị giãn nên lượng estrogen trong cơ thể tiết ra giảm, cơ sản chậu giãn ra dẫn đến tình trạng tiểu không tự chủ. Bạn có thể bị són tiểu khi hắt hơi, ho, cười...

4. Móng chảy xệ

Mọi phụ nữ đều mong muốn có một thân hình gợi cảm, chẳng hạn như một cặp móng săn chắc. Tuy nhiên, sau 25 tuổi, móng cũng sẽ già đi, cơ móng cũng trở nên lỏng lẻo hơn.

Làm gì để cơ thể không lão hóa sớm?

1. Bổ sung peptide

Peptide là một chuỗi dài axit amin mà cơ thể tạo ra giúp tổng hợp các loại protein. Cụ thể, nhiều Peptide sẽ được tạo thành khi có sự kết hợp

với nhau của các chuỗi axit amin. Sau đó, chúng sẽ tiếp tục thực hiện hoạt động tổng hợp lại cùng với nhau để tạo thành những protein cụ thể. Protein chính là thành phần cơ bản xây dựng nên các liên kết collagen và cấu trúc làn da.

Để bổ sung loại hoạt chất này cho làn da, bạn có thể:

- Bổ sung qua các loại thực phẩm: sữa đậu nành hay sữa óc chó, các loại trứng, cá, thịt tự nhiên. Chúng sẽ giúp bổ sung một nguồn Peptide có chất lượng.

- Bổ sung qua các loại mỹ phẩm: Bạn có thể sử dụng các loại mỹ phẩm trong thành phần có chứa Peptide và sở hữu khả năng đem lại hiệu quả cao. Ví dụ kem dưỡng da, kem dưỡng mắt, serum, mặt nạ cho đến các loại dầu gội, dầu xả, xịt dưỡng tóc...

Bạn nên kết hợp cả hai cách trên để cung cấp đủ lượng Peptide dồi dào cho làn da, giúp da sớm sở hữu vẻ đẹp tươi trẻ, sự căng mịn và tràn đầy sức sống. Đặc biệt, các trường hợp sau tuổi 25 càng cần quan tâm hơn đến vấn đề này.

2. Ăn nhiều thực phẩm giàu canxi

Để ngăn ngừa loãng xương, bạn có thể ăn nhiều thực phẩm giàu canxi, tập thể dục phù hợp và phơi nắng nhiều hơn. Đồng thời, có thể tăng cường dinh dưỡng cho xương như uống sữa tươi, sữa đậu nành, ăn trứng, hải sản...

3. Ăn nhiều thực phẩm giàu anthocyanin

Anthocyanin là hợp chất màu hữu cơ tự nhiên thuộc nhóm flavonoid, xuất hiện trong trái cây, rau củ, hoa quả và thảo mộc với nhiều màu sắc khác nhau. Ngoài việc cho màu sắc đẹp, anthocyanin còn mang lại những hoạt tính sinh học rất tốt cho sức khỏe làn da con người, có khả năng chống oxy hóa gấp 20 lần vitamin C và 50 lần vitamin E. Anthocyanin dồi dào trong dâu tằm.

Ngoài ra, để làm chậm quá trình lão hóa, bạn cần duy trì thói quen sinh hoạt tốt, duy trì sự cân bằng nội tiết tố trong cơ thể và tập thể dục phù hợp để bản thân trông trẻ hơn. ■

Vì sao mắt co giật liên tục?

Co giật mắt có thể do nhiều nguyên nhân như kích ứng mắt, căng thẳng, thiếu ngủ hoặc là dấu hiệu cảnh báo sớm rối loạn vận động mạn tính.

Co giật mắt là tình trạng co thắt lặp đi lặp lại và không tự chủ của các cơ mí mắt. Tình trạng này thường xảy ra trong những khoảng thời gian không thể đoán trước, kéo dài từ vài giây đến vài giờ. Co giật mạn tính có thể kéo dài vài ngày hoặc vài tuần. Tình trạng này gồm ba loại là co giật cơ, co thắt mí mắt, co thắt nửa mặt và có thể xảy ra do nhiều nguyên nhân.

Thiếu hụt vitamin

Cơ thể cần nhiều loại vitamin khác nhau để hoạt động bình thường. Mỗi loại vitamin và khoáng chất mà cơ thể nhận được từ thực phẩm đều có vai trò cụ thể, giúp duy trì hoạt động của các cơ

quan. Thiếu hụt vitamin gây ra nhiều vấn đề trong cơ thể.

Ví dụ vitamin B12 cần thiết cho sức khỏe mô thần kinh, chức năng não bộ và sản xuất hồng cầu. Sự thiếu hụt chất dinh dưỡng này cũng có thể dẫn đến các triệu chứng thần kinh không thể phục hồi. Mắt chứa rất nhiều dây thần kinh. Vì vậy, khi cơ thể thiếu vitamin này, các cơ bắt đầu co giật. Đây là một trong những triệu chứng ban đầu cảnh báo thiếu hụt chất dinh dưỡng.

Không có đủ lượng vitamin D cũng có thể gián tiếp dẫn đến vấn đề này. Nó cần thiết cho hấp thụ canxi trong cơ thể, sự thiếu hụt không chỉ làm xương yếu đi mà còn gây co cơ, co giật mắt.

Mất cân bằng điện giải

Chất điện giải bao gồm natri, kali, magie, canxi, clo và photphat, chịu trách nhiệm kiểm soát hoạt động của cơ, bao gồm cả cơ mắt. Mất cân bằng điện giải trong cơ thể cũng có thể dẫn đến co giật cơ, co thắt.

Căng thẳng

Căng thẳng là một trong những nguyên nhân phổ biến gây co giật mắt. Loại bỏ các tác nhân gây căng thẳng đồng thời tập thiền, yoga, đi bộ nhẹ nhàng có thể khắc phục tình trạng này.

Mỏi mắt



Dành nhiều giờ liên tục xem điện thoại, máy tính, các thiết bị điện tử khiến mắt mỏi, co giật liên tục. Hãy cho mắt thời gian thư giãn để giảm mỏi và phòng tránh cơ cơ không kiểm soát.

Thiếu ngủ

Không nghỉ ngơi đầy đủ cũng có thể là lý do khiến mắt co giật. Người trưởng thành khỏe mạnh cần ngủ ít nhất 7-9 tiếng mỗi đêm. Nếu mệt mỏi và ngủ kém, hãy dành thêm thời gian để cơ thể được nghỉ ngơi đầy đủ.

Tiêu thụ quá nhiều caffeine, rượu bia

Uống quá nhiều rượu bia và caffeine đôi khi dẫn đến co giật mắt không tự chủ. Trong một số ít trường hợp, giật mắt có thể là kết quả của các rối loạn não hoặc thần kinh.

Các bệnh này bao gồm liệt dây thần kinh số 7, loạn trương lực cơ, loạn trương lực cơ cổ, đa xơ cứng, bệnh Parkinson và hội chứng Tourette. Hầu hết các cơn co giật đều không đau, vô hại và tự khỏi mà không cần can thiệp y tế. Nếu tình trạng kéo dài hơn 2-3 ngày hoặc một tuần, bạn nên đi khám để kiểm tra chính xác nguyên nhân. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

15 dấu hiệu chỉ ra cơ thể đang lão hóa nhanh hơn bạn nghĩ

Khó nhắc đồ nặng, bị rụng lông tóc, có nhiều nếp nhăn hơn người cùng tuổi... là các dấu hiệu lão hóa mà bạn cần lưu ý.



1. Bị rụng tóc, lông

Theo Bindhya Gandh - chuyên gia y học tại Decatur, GA, Mỹ, nếu bạn còn trẻ và nhận thấy lông mao thưa thớt hơn một chút trên cánh tay, chân hoặc những nơi khác, điều đó có thể chỉ ra rằng cơ thể bạn đang lão hóa nhanh hơn bạn nghĩ.

Điều này cũng được lý giải trong bài viết đăng trên Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ, được đánh giá bởi Frank D. Brodkey, Phó Giáo sư Đại học Wisconsin, Mỹ. Khi bạn già đi, cơ thể và khuôn mặt của bạn sẽ rụng lông. Phần lông còn lại trên khuôn mặt của phụ nữ có thể trở nên thô hơn, thường là ở cằm và quanh môi. Lông mày, tai và mũi của nam giới có thể mọc dài hơn và thô hơn.

Tóc bạc cũng là dấu hiệu của lão hóa sớm. Màu tóc là do sắc tố melanin mà nang tóc sản xuất. Khi lão hóa, nang tóc tạo ra ít melanin hơn và điều này gây ra tóc bạc.

2. Bạn khó có thể nhắc vật nặng

Sức mạnh cơ bắp có mối tương quan trực tiếp với tuổi tác, vì bạn thực sự mất khối lượng cơ khi già đi, theo Barry Sears, Tiến sĩ, tác giả của bộ sách Zone Diet.

Theo bài viết của Thạc sĩ Richard G. Stefanacci, từ trường Cao đẳng Sức khỏe Dân số Jefferson, tác động của lão hóa làm giảm khối lượng và sức mạnh cơ từ 10 đến 15% trong suốt cuộc đời của một người trưởng thành. Nếu không có bệnh tật, hầu hết tình trạng mất cơ vượt quá 10 đến 15% đó có thể phòng ngừa được bằng cách tập thể dục thường xuyên. Bạn có thể tăng sức mạnh và xây dựng lại một số khối lượng cơ bằng cách nâng tạ hoặc thực hiện một số bài tập rèn luyện sức mạnh khác.

3. Vết bầm tím xuất hiện thường xuyên hơn

Phòng khám Mayo Clinic giải thích, hầu hết các vết bầm tím hình thành khi các mạch máu nhỏ (mao mạch) gần bề mặt da bị vỡ do tác động của một cú đánh hoặc chấn thương, thường là ở cánh tay hoặc chân. Khi điều này xảy ra, máu rò rỉ

ra khỏi mạch máu, xuất hiện ban đầu dưới dạng một vết thâm. Cuối cùng, cơ thể hấp thụ lại máu và vết thâm biến mất.

Khi mọi người già đi, da trở nên mỏng hơn và mất đi một số lớp mỡ bảo vệ mạch máu khỏi bị thương, bạn thấy mình dễ bị bầm tím hơn. Vết bầm cũng lành chậm hơn so với trước đây, theo Adam Friedman, Tiến sĩ Y khoa, Giáo sư và Trưởng khoa Da liễu tại Trường Y và Khoa học Sức khỏe George Washington ở Washington DC.

4. Bạn có nhiều nếp nhăn hơn người bạn thân nhất thời trung học của bạn

Một dấu hiệu lão hóa rõ rệt là nếp nhăn, da chảy xệ, và tốc độ xuất hiện của chúng có thể chỉ ra rằng bạn đang lão hóa nhanh hơn so với độ tuổi của mình. Di truyền có thể đóng một vai trò, nhưng một yếu tố lớn khiến da chảy xệ, nhăn nheo là lối sống, theo Anthony Youn, bác sĩ thẩm mỹ tại Michigan.

Ông cho biết: "Chế độ ăn uống của bạn chắc chắn có thể ảnh hưởng đến tốc độ lão hóa. Đã có những nghiên cứu xác nhận chế độ ăn nhiều thực phẩm giàu chất chống oxy hóa như trái cây và rau quả nhiều màu sắc sẽ giúp da khỏe mạnh hơn, ít nếp nhăn hơn so với chất béo bão hòa, thực phẩm chế biến và thực phẩm có đường".

Theo báo cáo của Viện Da liễu Mỹ, hút thuốc, tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời và uống rượu cũng làm tăng tốc các dấu hiệu lão hóa trên da.

5. Bạn có dấu hiệu trầm cảm, thường viện cớ để không đi chơi với bạn bè

Trầm cảm không nhất thiết tăng theo tuổi tác nhưng có thể đi kèm với quá trình lão hóa, Karol Ward, LCSW, một nhân viên xã hội tại Thành phố New York cho biết. "Mọi người có thể bị trầm cảm nếu sức khỏe thể chất của họ suy giảm và họ không thể tham gia vào các hoạt động xã hội hoặc thể chất như trước đây", cô nói.

Một số người có thể viện cớ không đi chơi với bạn bè vì họ cảm thấy mình không thể theo kịp. "Nói sự thật về cảm xúc của bạn, với những người bạn tin tưởng, là một cách tốt để chống lại cảm giác bị cô lập và chán nản", cô nói.

6. Bạn đã ngừng ăn dưa chua vì bạn không thể mở lọ nữa

Maria Cole, một nhà trị liệu nghề nghiệp tại Bệnh viện Phục hồi chức năng Spaulding ở Framingham, MA, cho biết sức mạnh nắm tay giảm có thể liên quan đến nguy cơ mất khả năng tự lập và có thể tử vong sớm hơn.

Một nghiên cứu trên tạp chí The Lancet phát hiện ra rằng những người bị giảm sức mạnh nắm tay có khả năng tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào cao hơn 16% so với những người có sức mạnh nắm tay vẫn mạnh và ổn định.

Bà cho biết: "Cần có thêm nghiên cứu để xác định xem việc tăng sức mạnh nắm tay có cải thiện sức khỏe của bạn hay không. Chúng ta đều biết rằng khi chúng ta già đi, chúng ta sẽ mất khối lượng cơ, tuy nhiên một số người mất nhiều hơn những người khác".

Bà cho biết, đừng đợi đến khi tay bạn yếu

đi. Sử dụng tạ để tăng cường sức mạnh cho cẳng tay và các bài tập cho tay như bóp bóng là những cách để ngăn ngừa tình trạng yếu cơ. Một nhà trị liệu có thể giúp tìm các bài tập phù hợp với bạn. Sức mạnh nắm tay giảm chỉ là một trong những manh mối mà bàn tay có thể cho chúng ta biết về sức khỏe tổng thể của mình.

7. Chiếc quần yêu thích của bạn bó ở eo nhưng rộng ở chân

Tiến sĩ Sears cho biết, việc tăng mỡ quanh phần giữa cơ thể là dấu hiệu phổ biến cho thấy cơ thể bạn đang lão hóa nhanh. Theo Phòng khám Mayo Clinic Mỹ, nhiều phụ nữ nhận thấy mỡ bụng tăng lên khi họ già đi ngay cả khi họ không tăng cân. Điều này có thể là do mức estrogen thấp hơn.

Thêm vào đó là tình trạng mất cơ và xương - cũng đi kèm với quá trình lão hóa, khiến cơ đùi của bạn co lại và chiều cao của bạn giảm đi, khiến bạn khó mặc thoải mái chiếc quần yêu thích.

Tuy nhiên, quần là mối lo lắng ít nhất của bạn, vì những dấu hiệu này có thể chỉ ra các vấn đề sức khỏe khác bao gồm hội chứng chuyển hóa và viêm khớp.

Một nghiên cứu trên Tạp chí Tim mạch Châu Âu cho thấy những phụ nữ tích mỡ chủ yếu ở thân mình có khả năng mắc bệnh tim cao gấp gần hai lần so với những phụ nữ tích mỡ chủ yếu ở chân. Đối với phụ nữ, số đo vòng eo hơn 35 inch (89 cm) báo hiệu lượng mỡ bụng không lành mạnh và nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe cao hơn. Số đo vòng eo càng lớn thì nguy cơ sức khỏe càng cao.

Để ngừa tình trạng này, bạn nên ăn kiêng và tập thể dục.

8. Bạn dùng kem dưỡng da nhanh hết hơn

Da bạn có bị khô và bong tróc mãn tính không? Tiến sĩ Friedman cho biết: "Khi da chúng ta già đi, khả năng tái tạo, tạo ra tất cả protein và chất béo tốt giúp làm đông cứng lớp trên cùng (lớp sừng) và giữ độ ẩm sẽ giảm đi".

Tuy nhiên, có những nguyên nhân khác khiến da khô quá mức như rửa quá nhiều và không sử dụng kem dưỡng ẩm. Ông cho biết:

"Môi trường cũng có thể đóng một vai trò - nhiệt độ lạnh, độ ẩm thấp và nhiệt độ từ bộ tản nhiệt tạo ra "con bão hoàn hảo" cho da khô". Ông cảnh báo rằng da khô nghiêm trọng cũng có thể liên quan đến các vấn đề y tế tiềm ẩn, chẳng hạn như suy giáp và tiểu đường.

9. Bạn khó ngủ xuyên đêm

Mất ngủ hoặc khó ngủ có thể là dấu hiệu cơ thể bạn đang lão hóa nhanh. Thường là do nồng độ cortisol cao, còn được gọi là hormone căng thẳng. "Cortisol tăng là điều không thể tránh khỏi khi chúng ta già đi, tuy nhiên, với nhiều người, nó tăng quá nhanh, thường là do căng thẳng", Sue Decotiis, MD, một chuyên gia y học chống lão hóa và tái tạo tại NYC giải thích.

Điều quan trọng là phải kiểm soát mức độ căng thẳng của bạn vì quá nhiều cortisol không chỉ khiến già đi nhanh hơn mà còn có thể thúc đẩy tăng cân, làm giảm chức năng miễn dịch và có thể dẫn



đến nhiều bệnh mãn tính.

10. Khuôn mặt của bạn trông hốc hác hoặc gầy gò

Mắt xương là một phần bình thường của quá trình lão hóa. Khi bạn mất khối lượng xương ở khuôn mặt, bạn sẽ có đặc điểm "già" với má hóp, môi mỏng và thái dương nhô cao, Tiến sĩ Decotiis cho biết.

"Một số người đẩy nhanh quá trình này bằng cách hút thuốc, chế độ ăn ít dinh dưỡng hoặc sức khỏe tim mạch kém, giảm cân quá nhiều, khiến họ trông già hơn so với tuổi thực", bà giải thích. Để chống lại tình trạng mất xương, hãy ăn uống và tập thể dục hợp lý, duy trì cân nặng khỏe mạnh.

11. Mọi người liên tục đoán bạn già hơn tuổi thực

Steven Austad, Tiến sĩ, Trường khoa Sinh học của Đại học Alabama tại Birmingham cho biết: "Hãy yêu cầu một số người lạ đoán tuổi của bạn và giá trị trung bình mà họ đưa ra là một chỉ báo khá tốt về tuổi sinh học của cơ thể bạn".

12. Mọi người luôn bảo bạn phải nhanh lên

Bạn có thường xuyên bị tụt lại phía sau khi đi bộ với những người bạn cùng tuổi không? Austad cho biết, tốc độ đi bộ bình thường của một người là một chỉ báo khá tốt về mức độ lão hóa của bạn. Ông giải thích rằng "Tốc độ đi bộ là một chỉ báo về cách các cơ chân hoạt động và cho biết điều gì đó về tốc độ dẫn truyền thần kinh, hai yếu tố dẫn đến lão hóa".

Nhưng bạn có thể khắc phục điều này bằng cách đi bộ nhiều hơn và cải thiện cấp độ thể lực.

13. Mặt bạn có nhiều đốm

Joshua D. Zuckerman, bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ ở NYC cho biết, tổn thương do ánh nắng mặt trời có lẽ là nguyên nhân quan trọng nhất khiến khuôn mặt bạn trông già hơn. Ánh nắng mặt trời sẽ gây ra các nếp nhăn, vết chân chim, da xỉn màu và các đốm nâu đáng sợ do tuổi tác.

Nếu bạn cảm thấy mình có nhiều những dấu hiệu này hơn những người khác cùng độ tuổi, đặc biệt là nếu bạn không bao giờ dùng kem chống nắng, thì đó là dấu hiệu cho thấy làn da của bạn đang lão hóa nhanh. Hãy bắt đầu dùng kem chống nắng, mặc quần áo chống nắng và trao đổi với bác sĩ da liễu về các lựa chọn khác.

14. Lên cầu thang giống như leo núi

Bạn có thể đổ mồ hôi cho khó khăn khi leo cầu thang là do đau gối đầu hoặc thể lực kém, lý do là tình trạng mất cơ khi lão hóa, Laura Lapolla, một nhà vật lý trị liệu tại Trung tâm ngoại trú Spaulding ở Framingham, Mass, Mỹ giải thích.

"Khối lượng cơ ít hơn đồng nghĩa với các cơ nhỏ hơn và yếu hơn khiến việc tự nâng mình lên cầu thang trở nên khó khăn hơn", bà nói. Giữ cho mình năng động bằng cách di chuyển nhiều hơn và ngồi ít hơn có thể giúp ích.

Lapolla cho biết thêm: "Một bài tập tốt liên quan đến việc leo cầu thang là đứng dậy khỏi ghế". Thực hiện động tác này và cố gắng hạn chế sử dụng tay 10-20 lần một ngày, bao gồm một số lần ở tốc

độ nhanh hơn để tăng sức mạnh cơ và sức mạnh khi leo cầu thang.

15. Chu kỳ kinh nguyệt của bạn thất thường

Đối với phụ nữ, tần suất và khả năng dự đoán chu kỳ kinh nguyệt của bạn có thể là dấu hiệu sớm của lão hóa và nó có thể bắt đầu 15 năm trước khi mãn kinh. Tiến sĩ Gandh cho biết:

"Một dấu hiệu mà nhiều người không liên hệ với quá trình lão hóa ở phụ nữ là chu kỳ kinh nguyệt không đều ở độ tuổi 30 và 40. Đồng thời, sự thay đổi nội tiết tố có thể làm tăng cân, giảm khối lượng cơ, gây rối loạn giấc ngủ và khiến cơ thể bạn lão hóa nhanh hơn, khiến bạn dễ mắc bệnh tim, loãng xương và tiểu đường". ■

Người phụ nữ chạy bộ 42 km mỗi ngày dù bị viêm đau khớp

Hilde Dosogne, người Bỉ, muốn mọi người nhìn nhận kỷ lục chạy full marathon của mình như một ví dụ điển hình về sự kiên trì, thay vì là điển hình của lối sống lành mạnh.

Hilde Dosogne phá kỷ lục thế giới dành cho nữ về số lần chạy full marathon liên tiếp nhiều nhất của Erchana Murray Bartlett, với 150 lần. Nhưng người phụ nữ 55 tuổi vẫn không dừng lại và tiếp tục chạy hằng ngày.

Điều này giúp Hilde lập kỷ lục chạy marathon liên tiếp thứ 366 lần trong một năm. Theo Oddity Central, thành tích này tương đương thành tích nam vận động viên chạy bộ người Brazil Hugo Farias thiết lập vào năm 2023 sau khi hoàn thành 366 lần chạy full marathon.

Chạy bộ 42,195 km mỗi ngày liên tiếp trong một năm là một thử thách vô cùng lớn đối với cơ thể. Trong khi phải vượt qua tình trạng mệt mỏi và viêm bao hoạt dịch (viêm đau khớp), Hilde khẳng định sự căng thẳng về mặt tinh thần để có mặt ở vạch xuất phát mỗi ngày mới là thử thách khó khăn nhất.

"Tôi đã đánh giá thấp thử thách này về mặt tinh thần. Tôi bắt đầu mỗi cuộc chạy marathon vào một thời điểm đã chọn từ trước để mọi người luôn biết khi nào họ có thể tham gia chạy cùng tôi. Điều này khiến thử thách trở nên không được linh hoạt. Bạn luôn phải ở đó: trong bóng tối, trong giá lạnh hay mưa gió. Cảm giác tự do khi chạy đã hoàn toàn biến mất", Hilde nói.

Hilde hoàn thành hầu hết các cuộc chạy marathon quanh Watersportbaan, một khu phức hợp tập chèo thuyền lớn. Bà chạy 8 vòng, mỗi vòng 5 km, và thêm 2,5 km để đạt 42,195 km. Trên thực tế, Hilde luôn chạy cho đến khi đồng hồ định vị hiển thị 42,5 km để chắc chắn mình đã chạy đủ số km. Người ta ước tính người phụ nữ 55 tuổi này đã chạy ít nhất 2.000 vòng quanh Watersportbaan vào năm ngoái.

Mặc dù khó tin, Hilde Dosogne cũng làm việc bán thời gian trong suốt cả năm. Bà thường

dậy sớm đi làm và chạy khoảng bốn giờ mỗi ngày trước khi trở về nhà. Tuy khá hao tổn năng lượng, bà đã lập kế hoạch với một chuyên gia dinh dưỡng để đảm bảo cơ thể có đủ nguồn lực cần thiết.



Bà Hilde Dosogne khi chạy marathon trong năm qua

Đối với bữa sáng, Hilde ăn bánh kếp có thêm bột protein, tiêu thụ gel năng lượng trong các cuộc chạy marathon hàng ngày, uống một ly sinh tố phục hồi sau đó. Đến buổi tối, bà ăn một chiếc bánh sandwich và một bữa ăn đầy đủ.

"May mắn thay, cơ thể đã thích nghi nhanh chóng. Ví dụ, trong những cuộc chạy marathon đầu tiên, tôi vẫn phải dùng 7 thanh gel năng lượng, nhưng dần dần chỉ cần khoảng 5 thanh là đủ", Hilde chia sẻ.

Người phụ nữ Bỉ đã dùng hết hai đôi giày chạy mỗi tháng và phụ thuộc rất nhiều vào vợ y khoa để ngăn ngừa tích tụ axit lactic ở cơ bắp chân. Rất nhiều lần, Hilde đã phải bò dậy và tiếp tục chạy sau nhiều lần ngã, nhưng khoảnh khắc khó khăn nhất là lúc bà bị ngã sau khi chạy được khoảng 25 km và sợ rằng mình đã gãy ngón tay.

Hilde vội vã đến bệnh viện để kiểm tra và tiếp tục chạy hết 42,195 km để đảm bảo rằng nỗ lực lập kỷ lục không bị ảnh hưởng. Cuối cùng, bà đã chạy được 69 km vào ngày hôm đó.

Ngoài việc lập kỷ lục thế giới mới ở hạng mục dành cho phụ nữ, Hilde Dosogne còn quyên góp được hơn 67.000 USD cho tổ chức phi lợi nhuận BIG Against Breast Cancer. Người phụ nữ 55 tuổi này cho biết bà muốn thành tích "được ghi nhận như là ví dụ về sự kiên trì của bản thân, thay vì ví dụ điển hình về lối sống lành mạnh". ■

Vui Cười

* Sinh vật đặc biệt

Trong phòng làm việc của ông chủ ngân hàng có một hồ cá vàng.

Mọi người trông thấy đều trầm trồ:

- Trông sinh động đấy! Nhưng chúng không gây trở ngại khi ông làm việc đấy chứ?

- Ngược lại, chúng là những sinh vật duy nhất không đòi tiền tôi...

846-2195/1763

NEW! Cần Người
NEW! NEW! NEW!

Cần một phụ nữ, chững chạc, giúp cụ bà trông coi cụ ông lớn tuổi vào ban đêm ở khu Sugar Land. Có phòng riêng ở lại, nghỉ ngày Chủ nhật. Lương \$1,800.

Xin gọi hoặc text số: **281-330-0565**

836-2190/1759

NEW! Bán Tiệm Nails
KINGWOOD

Cần sang tiệm Nails - KINGWOOD. Giá sang: \$60,000. Diện tích: 1,100 sq.ft. Tiệm gồm: 4 bàn nails, 4 ghế pedicures, 2 ghế gội đầu dưỡng sinh, 1 phòng wax riêng. Máy giặt & máy sấy đầy đủ. Lease: còn hơn 4 năm, rent: \$2,080/tháng + NNN. Khu vực: Kingwood - Khu Mỹ Trắng, an ninh tốt.

Xin liên lạc:
Keylee: **832-474-4666** * Kayse: **281-661-9753**

852-2196/1765

NEW! Bán Tiệm Chiên Xào
VÙNG SOUTHWEST

Bán tiệm chiên Cá, Gà và Món Xào. Đây là cơ hội cho những ai muốn kinh doanh. Tiệm đã hoạt động hơn 12 năm. Cần sang nhượng lại vì không ai trong coi. Giá cả thương lượng, \$50k.

Xin liên lạc: **281-728-3838**

842-2193/1761

NEW! Cần Thợ Nails
ALICE, TEXAS

Cần thợ nails Alice Texas. Cần 2 thợ Full Time biết làm bột càng tốt. Lương rất ổn định \$1,200 đến \$1,600 là bình thường, tip rất cao. Ưu tiên cho nữ.

Xin vui lòng liên lạc Liễu: **361-389-3611**

NEW! COWAY
NEW! NEW! NEW!

For Coway sales and product inquiries, please contact:

Sonia Kim: **281-773-8266**

COWAY RT Representative Recruitment: **972-466-0997**

824-2187/1755

NEW! Cần Thợ Nails & Massage
HIGHWAY 6 & WESTHEIMER

Cần gấp thợ nữ trẻ làm tóc nails, massage. Location on Highway 6 and Westheimer. Tiệm mở cửa Monday to Saturday từ 10:00AM tới 07:00PM. Nhân viên luôn nhận lương và tip cao.

Xin liên lạc:
832-893-3938 * 832-379-8899

848-2196/1763

NEW! Cho Share Phòng
BEECHNUT - HWY 6

Nhà ở Beechnut - Hwy 6. Gần chợ HEB, Kroger và Mỹ Hoa. Có dư 2 phòng cho share, giá \$450-\$500/phòng. Bao điện nước giặt sấy, internet. Khu an ninh.

Xin vui lòng liên lạc: **832-581-0384**

847-2195/1703

NEW! Townhouse Cho Mướn
BEECHNUT & WILDCREST

Townhouse cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm rửa. Ở đường Beechnut và Wildcrest. Cho mướn giá \$1,400/tháng, bao nước.

Xin vui lòng liên lạc Lành: **832-640-5575**

955-Long Tern

NEW! Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

835-2206/1774

NEW! Bán Tiệm Sửa Xe
NORTHWEST HOUSTON

Cần bán tiệm sửa xe và body shop, vùng North, very good location. Tiệm đang hoạt động tốt trên 25 năm. Lý do bán vì chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc:
346-460-9088 * 832-794-6446

832-2190/1758

NEW! Tiệm Rượu Cần Bán
BELTWAY 8 - 288 (15' FROM BELLAIRE)

Đây là cơ hội cho những ai muốn kinh doanh tiệm rượu. Tiệm đóng cửa Chủ Nhật, dành thời gian với gia đình. Sale \$40k and up. \$65k + Inventory 200K. Rent \$5k/tháng.

Xin liên lạc anh Minh: **713-806-6114**

836-2190/1759

NEW! Bán Tiệm Nails
GẦN BELLAIRE, HOUSTON

Cần bán tiệm Nails trong Mall Shop Town, gần Bellaire. Tiệm có 5 thợ, rent \$3,087 included Electric-Water. Giá bán \$50,000. Có thể thương lượng.

Vui lòng liên lạc Liên: **281-876-7788**

830-2188/1756

NEW! 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



Những tuyến đường muối cổ xưa

Tuyến đường cao tốc SS4 cắt ngang Italy từ Rome đến Porto d'Ascoli thực chất được xây dựng trên con đường cổ Via Salaria của người La Mã, con đường muối.



Trên khắp thế giới, đều có những con đường vận chuyển muối cổ xưa

6 vật liệu định hình văn minh nhân loại

Trong lịch sử loài người, người ta thường kể về các vị vua, những nhà tư tưởng, các cuộc cách mạng hay hệ thống thể chế chính trị.

Nhưng Ed Conway - nhà báo kinh tế kỳ cựu của Sky News - lại chọn một cách nhìn hoàn toàn khác trong cuốn sách "6 vật liệu định hình văn minh nhân loại: Lịch sử của cát, muối, sắt, đồng, dầu mỏ và lithium". Thay vì đặt con người ở trung tâm, ông kể lại lịch sử từ góc nhìn của sáu vật liệu tưởng chừng bình thường nhưng thực ra là nền móng của toàn bộ văn minh nhân loại.

Những tuyến đường muối cổ xưa

Bạn có thể băng qua phần lớn nước Anh trên những tuyến đường chở muối cổ xưa. Từ Droitwich đến Warwick, từ Buxton đến Sheffield vẫn còn những lối mòn và con đường đã tồn tại hàng nghìn năm, nơi muối được vận chuyển từ nơi sản xuất đến nơi tiêu thụ.

Thực tế, nhiều con đường mà người Anh gọi là "đường La Mã" ban đầu chính là những tuyến đường chở muối cổ xưa, mà người La Mã chỉ đơn giản lát đá lại sau khi chinh phục vùng đất này.

Kiểm soát từ muối

Châu Âu thời trung đại cũng đan xen những con đường như vậy: từ Venice đến Trieste, từ Trieste đến Vienna, từ Augsburg đến Salzburg (nghĩa đen là "thành phố muối"), và có lẽ nổi tiếng nhất là tuyến đường nối các suối nước muối ở Luneburg với cảng Lubeck trên bờ biển phía bắc nước Đức.

Từ Lubeck, muối được vận chuyển tới vùng Baltic, Na Uy và thậm chí lên tận quần đảo Shetland, nơi nó được dùng để ướp cá tuyết.

Ngay cả ở Mỹ, nhiều con đường hiện đại cũng được xây dựng trên những lối mòn mà trước đây các đàn bò rừng bison và những loài động vật khác đã dẫm lên khi di chuyển giữa các suối nước

muối. Các thị trấn thường mọc lên gần những nguồn muối này. Syracuse, ở phía bắc bang New York, nhanh chóng trở thành một trong những thành phố quan trọng nhất của nước Mỹ sau khi những người định cư phát hiện các suối nước muối gần Onondaga.

Trên khắp thế giới, chúng ta vẫn đang đi bộ (hoặc lái xe) trên những tuyến đường chở muối. Tuyến đường cao tốc SS4 cắt ngang Italy từ Rome đến Porto d'Ascoli thực chất được xây dựng trên con đường cổ Via Salaria của người La Mã, con đường muối.

Việc con đường này kết thúc tại biển Adriatic không phải điều ngẫu nhiên: trong hàng nghìn năm, nơi đây là một trong những trung tâm sản xuất muối quan trọng. Chỉ ít là từ thời trung đại, muối từ Venice đã được vận chuyển đến Modena, Parma và các vùng khác dọc sông Po để sản xuất thịt nguội cùng phô mai.

Một bánh phô mai Parmigiano có hương vị đặc trưng là nhờ được ngâm dưới dung dịch nước muối trong 20 ngày trước khi ủ chín trong vòng một năm, trong đó muối dần thấm vào tận lõi. Jambon Parma, thịt nguội prosciutto, xúc xích salami, tất cả không chỉ là sản phẩm từ thịt mà còn từ muối, thường được khai thác từ Genoa và Venice.

Việc câu chuyện của Venice gắn chặt với muối nghe có vẻ ngược đời. Chẳng phải thành phố này nổi tiếng với những mặt hàng xa xỉ hơn, như gia vị từ châu Á, hay sao?

Đúng vậy, nhưng trước đó, và ngay cả sau này, Venice thực chất là một nền kinh tế dựa trên muối. Ngay từ năm 523, khi những người Ostrogoth thống trị phần lãnh thổ từng thuộc về Đế chế La Mã phương Tây, nhà cai trị Cassiodorus đã viết thư cho người Venice rằng:

"Toàn bộ sức lực của các ngươi đều dồn vào những cánh đồng muối; chính từ đó mà sự thịnh vượng của các ngươi nảy sinh, cũng như khả năng mua sắm những thứ mà các ngươi không có. Bởi có thể tồn tại những kẻ không cần đến vàng, nhưng không ai sống mà không cần muối"... ■

Tại sao càng có tuổi, con người càng cảm thấy một năm trôi qua nhanh hơn?

Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng tuổi tác, ký ức và trải nghiệm ảnh hưởng đến nhận thức về thời gian, nên càng có tuổi, chúng ta càng thấy một năm trôi qua nhanh hơn.

Với nhiều người, năm 2025 trôi qua chỉ trong một cái chớp mắt. Không ít người đặt ra câu hỏi: "Chẳng phải vừa mới đón năm mới rồi sao? Tại sao chúng ta cảm thấy những năm tháng tuổi thơ trôi thật chậm, nhưng hiện tại lại vụt qua nhanh đến vậy?"

Điều này không phải cảm nhận chủ quan mà đã được các chuyên gia chứng minh. Theo họ, nhận thức về thời gian thay đổi đáng kể theo tuổi

tác, khiến một số giai đoạn nhất định trong đời có cảm giác "nhanh như một cơn gió".

Càng có tuổi càng thấy thời gian trôi nhanh, tại sao?

Cindy Lustig, giáo sư tâm lý học tại Đại học Michigan (Mỹ) cho biết, nhận thức của mỗi người về ngày, tháng, năm bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi trí nhớ và khối lượng trải nghiệm trong đời.

Ví dụ: Với đứa trẻ 8 tuổi, một năm là 1/8 cuộc đời. Tuy nhiên với một cụ già 80 tuổi, một năm chỉ là 1/80 cuộc đời đã qua. Như vậy, khi nhìn lại, người 80 tuổi cảm thấy một năm trôi qua nhanh hơn.

Khi còn nhỏ, nhiều người thấy thời gian trôi lâu nhưng khi trưởng thành thì mỗi năm lại qua rất nhanh.

Sự hồi tưởng cũng là nhân tố thúc đẩy cảm giác thời gian trôi nhanh. Giáo sư Lustig lý giải rằng ở tuổi 80, cuộc sống thường không khác biệt mấy so với tuổi 78 hay 79. Ngược lại, khi còn trẻ, mỗi năm con người đều có những kỷ niệm lần đầu tiên đáng nhớ.

Khi hồi tưởng, ký ức càng lặp lại, càng tăng cảm nhận thời gian trôi qua nhanh hơn. Các nghiên cứu cũng chỉ ra não bộ có xu hướng nhớ "gộp" thời gian lại nếu các ngày hoặc các tuần diễn ra tương tự nhau. Con người cảm thấy thời gian trôi lâu với một năm đầy ắp trải nghiệm mới lạ. Ngược lại, nếu cuộc sống chỉ là những vòng lặp đơn điệu thì thời gian sẽ vụt qua.

Người trẻ luôn học kiến thức mới mỗi ngày. Khi này, não bộ sẽ cảm nhận thời gian trôi chậm lại vì có nhiều dữ liệu được nạp. Còn người già thì ít học được kiến thức mới hơn nên thấy thời gian không đọng lại.

"Não bộ chúng ta được thiết kế để ghi lại sự thay đổi", Adrian Bejan, giáo sư kỹ thuật cơ khí tại Đại học Duke, Mỹ nhận định. Bên cạnh đó, các chuyên gia cũng chỉ ra theo thời gian, não bộ tiếp nhận và ghi nhớ hình ảnh ngày càng kém hơn. Chính yếu tố này khiến mọi người cảm thấy càng già, thời gian trôi càng nhanh vì không đọng lại nhiều hình ảnh.

Cách "nín giữ" thời gian

Giáo sư Bejan gợi ý một cách đơn giản để cảm thấy thời gian không còn trôi nhanh là trải nghiệm những điều mới lạ ngoài những thói quen thường nhật. Ví dụ như học khiêu vũ, học chơi nhạc cụ, thực hiện một chuyến du lịch đến một thành phố chưa từng đặt chân tới, đăng ký một lớp học nấu ăn... Việc thoát khỏi vùng an toàn sẽ giúp năm tháng trở nên đáng nhớ và ý nghĩa hơn.

Ngoài ra, Giáo sư Lustig nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc. Các nghiên cứu cho thấy thay vì làm nhiều việc cùng lúc, tập trung hoàn toàn vào trải nghiệm hiện tại có thể giúp "kéo giãn" nhận thức về thời gian.

"Không ai biết mình còn sống được bao lâu. Điều quan trọng là chúng ta tận hưởng cuộc đời mình. Hãy tận dụng tối đa thời gian bạn đang có", vị giáo sư kết luận. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2186 * Saturday, January 17, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving Use Your V.I.P Card to Earn



\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

FRIDAY - THURSDAY
01.16 - 01.22

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 即溶素食魚露 23999 điểm</p>	<p>冷凍乾燥價格 29999 điểm</p>	<p>即溶咖啡 33999 điểm</p>	<p>越南春捲皮 2.99 E.a.</p>	<p>糖水龍眼肉 7.99 E.a.</p>	<p>2 for 7.50</p>
"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản	"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay	"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa	"G7" Instant Coffee Cà Phê Trung Nguyên G7	"Flower" Spring Roll Wrapper Bánh Tráng Thượng Hạng	Aroy-D Longan In Syrup Nhãn Đóng Hộp

<p>花生醬 59999 điểm</p>	<p>草莓餅乾棒 34999 điểm</p>	<p>夾心巧克力餅 19999 điểm</p>	<p>G7 黃金祖國即溶咖啡 2 for 1.18</p>	<p>素食風味麵 2 for 5</p>	<p>11.99 box.</p>
"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong	"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng	"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu	"Orion" Choco-pie, Custard Pie Bánh Choco, Bông Lan Kem Tráng	"Trung Nguyen" G7 Gold Motherland Instant Coffee Cà Phê Hòa Tan G7	"Acecook" Hao Hao Vegetarian Noodle Mì Hảo Hảo Chay

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮雪里紅 \$7.19 lb</p>	<p>新鮮蕉蕾 \$7.89 lb</p>	<p>新鮮帶皮裡肌肉 \$3.29 lb</p>	<p>新鮮牛腩 \$6.59 lb</p>	<p>新鮮原條三文魚 \$7.49 lb</p>	<p>藍蟹 \$3.99 lb</p>
Fresh Sherlihon Cải Bẹ Xanh	Fresh Banana Flower Bắp Chuối	Fresh Pork Loin w/ Skin on Thịt Nạc Lưng Có Da	Fresh Beef Navel Nạm Bò	Fresh Salmon Whole Cá Hồi Tươi Nguyên Con	Live Blue Crab Cua Xanh Sống

<p>新鮮綠葉生菜 \$7.79 lb</p>	<p>新鮮德州橙 89¢ lb</p>	<p>免東煲湯小母雞 \$3.99 ea</p>	<p>新鮮小雞腿 \$7.49 lb</p>	<p>活牡蠣 \$7.79 lb</p>	<p>有頭蝦 \$5.99 lb</p>
Fresh Green Leaf Lettuce Xà Lách Xanh	Fresh Texas Orange Cam Texas	Fz Stewing Chicken Gà Dai Nấu Canh	Fresh Chicken Drumstick Đùi Gà Nhỏ	Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	Fz White Jumbo Head on Shrimp (9-12) Tôm Có Đầu (9-12)

Số Lượng Quà Tặng & Sản Phẩm Khuyến Mãi Có Giới Hạn, Chương Trình Có Thể Kết Thúc Sớm Hơn Dự Kiến.

<p>BOOM SALE! \$49.50 Box - 12 Bottles</p>	<p>"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL "鷹標" 風油精 DẦU GIÓ CON Ó</p>	<p>BOOM SALE! 2 for \$16 \$9.99 Bag - 4 Pack \$26.99 Box - 4 Bags</p>	<p>"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE "農心" 辛辣麵 MÌ CAY HÀN QUỐC</p>
--	--	---	--

Cần Người

Help Wanted

838-1759/2191

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần tuyển cô chăm sóc dài hạn, chăm sóc một bé gái. Công việc có đóng thuế, cần biết tiếng Anh cơ bản. Bé gái có bếp và nhà vệ sinh riêng. Có chỗ ở cho cô chăm sóc.

Xin liên lạc:
832-339-7227

833-2190/1758

CẦN NGƯỜI

Nhà khu Synott and W. Belford cần 1 cô từ 40-60 tuổi giúp chăm cụ bà bị stroke. Bao ăn ở và lương tháng. Giá cả thương lượng tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc:
832-245-7568

846-2195/1763

CẦN NGƯỜI

Cần một phụ nữ, chững chạc, giúp cụ bà trông coi cụ ông lớn tuổi vào ban đêm ở khu Sugar Land. Có phòng riêng ở lại, nghỉ ngày Chúa Nhật, Lương tháng \$1,800..

Xin gọi hoặc text số:
281-330-0565

844-2194/1762

CẦN NGƯỜI

Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 & Richmond.

Xin liên lạc Cô Kim:
281-236-8880

Cho Thuê Phòng

Room For Share

827-2190/1758

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Hwy6 Bellaire, gần chợ HEB, Fiesta, Mỹ Hoa có dư phòng cho share, bao điện nước, giặt sấy, Internet, phòng có sẵn giường. Khu an ninh, Parking rộng rãi.

Xin liên lạc Hoa:
346-764-3578

821-2186/1754

CHO THUÊ 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:
713-367-5069

820-2186/1754

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Texas City, Thành phố Galveston, nhà mới, share Master bedroom \$800 và single room \$500. Yên tĩnh, gần biển.

Xin vui lòng liên lạc:
Phương: 512-955-2878
Son: 713-822-2749

819-2186/1754

CHO SHARE PHÒNG

Share phòng khu Sugarland. Yên tĩnh, sạch sẽ. Phòng nữ \$450, phòng nam \$380

Xin vui lòng nhắn tin Christy:
713-330-6021

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

H.L.P

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

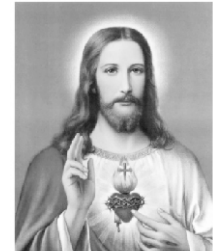
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện

In God We Trust



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

Ba thói quen giúp Park Min Young trẻ trung ở tuổi 39

Park Min Young duy trì làn da căng bóng, mịn màng nhờ chế độ dinh dưỡng lành mạnh, ngủ đủ giấc và hạn chế trang điểm.

Xuất hiện trên sân khấu lễ trao giải Asia Artist Awards 2024 (AAA - Giải thưởng Nghệ sĩ Châu Á lần thứ 9) tối 27/12, Park Min Young nhận được nhiều lời khen với thần thái rạng rỡ trong bộ váy xanh pastel thanh lịch. Làn da căng bóng, mịn màng của nữ diễn viên 39 tuổi khiến nhiều người ngưỡng mộ. Bí quyết của cô nằm ở những thói quen đơn giản hàng ngày như ngủ đủ giấc, hạn chế trang điểm tối đa và duy trì chế độ dinh dưỡng lành mạnh.

1. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Park Min Young từng cho biết cô đặc biệt chú trọng vấn đề dinh dưỡng trong chăm sóc da vì làn da khỏe đẹp cần bắt nguồn từ bên trong. Châm ngôn trong việc ăn uống của cô là "You are what you eat" (Tạm dịch: Bạn là hiện thân của những gì

bạn ăn). Do đó, Park Min Young thường ăn nhiều rau củ, uống nhiều nước lọc, nước ép trái cây để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho da. Ngoài ra, cô còn thường xuyên ăn món canh gà hầm sâm hay soup nhân sâm. Nhân sâm là thành phần chống lão hóa rất hiệu quả, giúp duy trì làn da không tuổi, được đặc biệt ưa chuộng tại Hàn Quốc.



Ảnh minh họa

2. Ngủ đủ giấc

Chìa khóa để giữ làn da mịn màng của Park Min Young chính là ngủ đủ giấc. Dù lịch trình bận

rộn, cô luôn tranh thủ ngủ đủ giấc để đảm bảo cơ thể có đủ năng lượng và làn da có đủ thời gian phục hồi và tái tạo. Nhờ thói quen này, Park Min Young duy trì được làn da căng bóng, mịn màng dù sắp bước sang tuổi tứ tuần.

3. Hạn chế trang điểm

Những khi không có lịch trình, Park Min Young luôn hạn chế tối đa việc trang điểm. Cô thường xuyên khoe ảnh mặt mộc trên trang cá nhân. Người đẹp 39 tuổi thường chỉ dùng kem chống nắng và thoa một chút son khi ra ngoài. Thói quen này vừa giúp giảm áp lực cho da, hạn chế các tác nhân gây hại da từ mỹ phẩm, vừa giúp làn da khỏe khoắn, trẻ trung.

Park Min Young sinh năm 1986, được khán giả yêu thích qua nhiều phim truyền hình như Gia đình là số một, Thợ săn thành phố, Thư ký Kim sao thế, Trời đẹp em sẽ đến, Cô đi mà lấy chồng tôi. Cô từng bị đồn hẹn hò bạn diễn Park Seo Joon nhưng không xác nhận. Ngoài vai trò diễn viên, cô còn là gương mặt quảng cáo của nhiều thương hiệu, thường xuyên chụp hình tạp chí, đóng quảng cáo...■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Nhà côn trùng học nông nghiệp

Một trong những nhà côn trùng học nông nghiệp có ảnh hưởng nhất trong lịch sử là bà Eleanor Anne Ormerod. Tuy không được đào tạo bài bản, song tâm trí mạnh mẽ và lòng hiếu kỳ đã thôi thúc Ormerod tự học thành tài và cuối cùng trở thành "Người bảo hộ nông nghiệp Anh".



Nhà côn trùng học nông nghiệp Eleanor Anne Ormerod (1828-1901)

Eleanor ra đời vào năm 1828, trong một gia đình giàu có ở Anh. Bà không tới trường mà ở nhà theo mẹ học những môn được cho là gia tăng khả năng kết hôn: ngôn ngữ, hội họa và âm nhạc.

Giống như hầu hết các nhà côn trùng học hiện đại, Eleanor hứng thú với côn trùng từ hồi còn bé. Trong cuốn tự truyện, bà kể mình từng dành hàng tiếng đồng hồ quan sát những con bọ nước bơi trong chiếc cốc nhỏ. Khi một con bọ bị thương, ngay lập tức những con bọ khác sẽ ăn thịt nó luôn.

Choáng váng, cô bé Eleanor hốt hải chạy đi tìm cha và kể lại cho ông những gì mình vừa chứng kiến, nhưng bị ông gạt đi. Tuy cha mẹ cho phép bà quan tâm tới khoa học, nhưng họ không quá ủng hộ sở thích ấy.

Kiểm được tám chồng có quyền lực và tài sản là mục tiêu chính của các thiếu nữ giàu có ở thời Eleanor. Tuy nhiên, cha bà là người sống ẩn dật và không thích giao tế; bởi vậy, gia đình bà không có các mối quan hệ xã hội cần thiết để sắp xếp hôn nhân cho con cái. Cả ba chị em nhà Ormerod đều không ai lấy chồng.

Các cô con gái nhà Ormerod khá may mắn khi người cha để lại cho họ đủ tài sản để sống thoải mái cho tới cuối đời. Là phụ nữ không kết hôn giàu có đem lại cho họ sự tự do để theo đuổi những điều mình quan tâm, thoát khỏi các ràng buộc từ trách nhiệm gia đình, cũng như những đòi hỏi từ người chồng hay người cha. Eleanor đã tận dụng cơ hội này để thỏa mãn trí tò mò khoa học của mình.

Lấy thân thử nghiệm

Bài báo khoa học đầu tiên của Ormerod là về khả năng tiết chất độc của sa giông Triton. Sau

khi thử hiệu quả của độc tố trên một con mèo, bà quyết định lấy thân thử nghiệm bằng cách cho đuôi con sa giông sống vào miệng. Những tác động khó chịu – gồm sùi bọt mép, co giật miệng và đau đầu – đều được Ormerod mô tả kỹ lưỡng trong bài báo của mình.

Vào năm 1868, bà có bước đột phá đầu tiên trong ngành côn trùng học nông nghiệp, khi Hiệp hội Làm vườn Hoàng gia Anh yêu cầu bà giúp lập ra bộ sưu tập côn trùng có ích và có hại cho nền nông nghiệp nước này. Ormerod nhiệt tình hưởng ứng lời kêu gọi và dành cả thập niên tiếp theo để thu thập và xác định các loài côn trùng.

Trong lúc thu thập, bà đã phát triển các kỹ năng chuyên môn để xác định côn trùng, hành vi và sinh thái học của chúng. Đồng thời, các cuộc trò chuyện với người nông dân khiến Ormerod biết rằng họ gặp rất nhiều vấn đề với các loại côn trùng có hại. Nhờ thế, bà nhận ra người làm nông rất cần lời khuyên có căn cứ khoa học để bảo vệ mùa màng.

Tuy nhiên, đa phần các nhà côn trùng học chuyên nghiệp thời đó lại tập trung vào việc thu thập và phân loại côn trùng, chứ không mấy quan tâm tới việc áp dụng hiểu biết vào lĩnh vực nông nghiệp. Ormerod quyết định tự mình đảm nhận vai trò "nhà côn trùng học nông nghiệp".

Năm 1877, Ormerod tự xuất bản báo cáo đầu tiên trong loạt 22 bài thường niên, cung cấp hướng dẫn để kiểm soát côn trùng gây hại ở nhiều loại cây trồng. Từng loài côn trùng có hại đều được mô tả cụ thể từ đặc điểm ngoại hình cho tới hành vi và sinh thái, với ngôn từ dễ hiểu cho người nông dân.

Huy động sức mạnh quần chúng

Ormerod nhanh chóng nhận ra nhiệm vụ này sẽ cần số lượng thông tin khổng lồ mà một mình bà không thể cáng đáng. Vì thế, Ormerod nghĩ tới việc nhờ người nông dân làm nguồn cung cấp dữ liệu. Trên khắp vùng quê, bà phổ biến bảng câu hỏi cho người dân về các côn trùng có hại họ quan sát được cùng biện pháp kiểm soát chúng mà họ đã thử.

Khi nào có điều kiện, Ormerod tiến hành thí nghiệm hoặc thực hiện quan sát để xác nhận thông tin nhận được từ mạng lưới nông dân. Mỗi một bản báo cáo đều kết hợp công trình của bà với thông tin từ nông dân và người lao động. Những đóng góp này đã nâng cao danh tiếng của bà trong giới khoa học.

Ormerod được mời tới giảng dạy tại nhiều đại học và tổ chức trên khắp nước Anh. Thậm chí, bà còn dùng chuyên môn của mình để giải quyết vấn đề sâu bệnh ở những nơi xa xôi như New Zealand, Tây Ấn và Nam Phi.

Để tưởng thưởng công hiến của bà, Đại học Edinburgh đã trao bằng luật danh dự cho Ormerod vào năm 1900 – đây là người phụ nữ đầu tiên được nhận vinh dự này trong lịch sử ngôi trường. Bà nổi tiếng tới nỗi nữ văn sĩ lừng danh Virginia Woolf sau này đã sáng tác một câu chuyện dựa trên cuộc đời của bà với tiêu đề Miss Ormerod.

Những đóng góp của Ormerod đối với ngành côn trùng học nông nghiệp là không thể phủ nhận, song bà cũng gây nhiều tranh cãi do nhiệt liệt ủng hộ một loại thuốc trừ sâu nguy hiểm có tên Paris Green (Xanh lá Paris). Đây là một hợp chất có nguồn gốc từ asen, ban đầu được dùng làm thuốc màu.

Đáng tiếc, Paris Green là chất trừ sâu "phổ rộng", tiêu diệt được hầu hết các loại côn trùng, bao gồm cả loài thụ phấn và loài săn mồi. Thiên địch biến mất tạo điều kiện cho các loài có hại thả cửa sinh sôi nảy nở. Tình trạng này tạo nên vòng luẩn quẩn phụ thuộc vào thuốc trừ sâu hóa học.

Không chỉ vậy, Paris Green cũng ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe con người. Lý do Ormerod đánh giá thấp sự nguy hiểm của Paris Green phần nào có thể vì asen là thành phần phổ biến trong nhiều sản phẩm, bao gồm cả thuốc men.

Bây giờ nhìn lại, chúng ta thấy nỗ lực quảng bá Paris Green của Ormerod thật ngây thơ. Nhưng cuối những năm 1800 là thời điểm mọi người vô cùng lạc quan về khả năng giải quyết các vấn đề lớn bằng sức mạnh của khoa học.

Paris Green và các loại thuốc trừ sâu khác đem lại cho người nông dân một biện pháp giá rẻ và hữu hiệu để bảo vệ mùa màng. Trên thực tế, chưa đầy 50 năm sau khi Ormerod qua đời, nhà hóa học Paul Muller đoạt giải Nobel với khám phá gây nhiều tác hại khét tiếng là thuốc trừ sâu DDT. Từ góc độ này, ta dễ thông cảm hơn cho thái độ lạc quan của Ormerod về Paris Green.

Tuy nhiên, thuốc trừ sâu chỉ là một trong những khuyến nghị kiểm soát côn trùng có hại trong báo cáo của Ormerod. Bà cũng cung cấp nhiều biện pháp khác như dùng lưới ngăn chặn và cách loại bỏ sâu bệnh thủ công.

Cùng nhiều kỹ thuật thân thiện với môi trường khác, các phương pháp từ loạt báo cáo giờ trở thành cốt lõi trong chiến lược "quản lý dịch hại tổng hợp", tiêu chuẩn vàng để kiểm soát sâu bệnh hiệu quả và bền vững.

Eleanor Ormerod đã cống hiến cho mục tiêu bảo vệ nông nghiệp vào thời điểm ít nhà côn trùng học chuyên nghiệp tham gia. Bà ghi nhận rằng tiến bộ trong ngành côn trùng học nông nghiệp chỉ có thể xảy ra khi các nhà chuyên môn hợp tác chặt chẽ với nông dân. Bà tiếp tục nghiên cứu và giảng dạy cho tới khi trút hơi thở cuối cùng vào năm 1901. Trong bao nhiêu năm phụng sự, bà không hề được chi trả đồng nào. ■

Vui Cười

* Không việc gì!

Y tá nói với một người phụ nữ:

- Thưa bà, đây là phòng bệnh, xin bà nói khẽ một chút, ông nhà cần yên tĩnh tuyệt đối!

- Không việc gì!! Máy chực năm nay ông ấy có nghe tôi nói câu nào đâu!!!



Âm thanh lớn nhất từng được ghi nhận là gì?

Việc xác định âm thanh lớn nhất từng được ghi nhận phụ thuộc vào cách bạn định nghĩa âm thanh và những phép đo nào bạn lựa chọn để đưa vào tính toán.



Vụ phun trào của núi lửa dưới nước Hunga Tonga-Hunga Ha'apai đã tạo ra một trong những âm thanh lớn nhất được ghi lại trong lịch sử

Các buổi biểu diễn ca nhạc trực tiếp, pháo hoa hay đám đông huyền ảo trên sân vận động có thể đạt đến mức âm lượng cao nguy hiểm, đủ để gây mất thính lực vĩnh viễn. Tuy nhiên, âm thanh lớn nhất từng được ghi lại trên Trái Đất là gì vẫn là một câu hỏi có nhiều cách giải thích.

Câu trả lời phụ thuộc vào việc bạn coi âm thanh là gì và liệu bạn có tính cả các báo cáo lịch sử cũ hay chỉ tin tưởng vào các phép đo được thực hiện bằng các thiết bị khoa học hiện đại. Vụ phun trào năm 1883 của Krakatau, một hòn đảo núi lửa ở Indonesia, thường được coi là âm thanh lớn nhất trong lịch sử.

Người ta đã nghe thấy tiếng nổ từ khoảng cách hơn 3.000 km và các thiết bị đo áp suất trên khắp thế giới đã ghi lại được sóng áp suất của nó. Ở khoảng cách 160 km, vụ phun trào đạt mức ước tính 170 decibel, đủ để gây tổn thương thính giác vĩnh viễn. Các thủy thủ báo cáo rằng ở khoảng cách 64 km, tiếng nổ mạnh đến mức làm thủng màng nhĩ của họ.

Thông thường, con người có thể chịu đựng được âm thanh lên đến khoảng 140 decibel, vượt qua mức này âm thanh trở nên đau đớn và không thể chịu nổi. Theo Viện Y tế Quốc gia, tổn thương thính giác có thể xảy ra sau khi nghe mức 85 decibel trong vài giờ, 100 decibel trong 14 phút hoặc 110 decibel trong 2 phút. Để so sánh, một chiếc máy hút bụi ở mức khoảng 75 decibel, máy cưa xích khoảng 110 decibel và động cơ phản lực máy bay 140 decibel.

Các ước tính hiện đại cho thấy tiếng nổ Krakatau đạt khoảng 310 decibel. Ở mức độ này, sóng âm không còn hoạt động như âm thanh bình thường vốn làm các hạt rung động đồng thời tạo ra các vùng nén và giãn. Thay vào đó, ở mức khoảng 194 decibel, chúng biến thành sóng xung kích, là những mặt áp suất mạnh mẽ được tạo ra khi một thứ gì đó di chuyển nhanh hơn tốc độ âm thanh. Sóng xung kích của Krakatau mạnh đến mức nó đã

đi vòng quanh hành tinh 7 lần.

Tuy nhiên, Michael Vorländer, giáo sư và người đứng đầu Viện Công nghệ Thính giác và Âm học tại Đại học RWTH Aachen ở Đức, cho biết chúng ta không thực sự biết vụ phun trào Krakatau lớn đến mức nào tại nguồn vì không có ai ở đủ gần để đo đạc.

Những giả định về sự lan truyền âm thanh đều cực kỳ không chắc chắn. Một ứng cử viên khác cho âm thanh lớn nhất là vụ nổ thiên thạch Tunguska năm 1908 trên bầu trời Siberia, nơi đã san phẳng cây cối trên hàng trăm dặm vuông và gửi sóng áp suất đi khắp thế giới. Vụ nổ Tunguska có độ lớn xấp xỉ tiếng nổ Krakatau, ở khoảng 300 đến 315 decibel, nhưng cũng giống như Krakatau, nó chỉ được ghi lại bởi các thiết bị ở rất xa.

Âm thanh lớn nhất trong kỷ nguyên hiện đại

Nếu giới hạn câu hỏi trong kỷ nguyên hiện đại, khi các nhà khoa học đã có mạng lưới toàn cầu gồm các cảm biến hạ âm, thì một sự kiện gần đây hơn nhiều đã giành giải quán quân. Giáo sư David Fee từ Viện Vật lý Địa cầu thuộc Đại học Alaska Fairbanks tin rằng âm thanh lớn nhất từng được ghi lại là vụ phun trào tháng 1 năm 2022 của núi lửa Hunga Tonga-Hunga Ha'apai. Vụ phun trào núi lửa khổng lồ này đã tạo ra một sóng âm đi xuyên qua toàn cầu nhiều lần và được con người ở cách xa hàng ngàn dặm nghe thấy, bao gồm cả ở Alaska và Trung Âu.

Milton Garces, giám đốc Phòng thí nghiệm Hạ âm tại Đại học Hawaii, cũng đồng ý với quan điểm này. Ông khẳng định rằng nếu xét trong kỷ nguyên kỹ thuật số hiện đại, thì chắc chắn âm thanh lớn nhất đến từ Tonga vào năm 2022.

Một trong những trạm khoa học gần nhất với vụ phun trào dưới nước nằm tại Nukua'lofa, cách đó khoảng 68 km, đã ghi nhận mức tăng áp suất khoảng 1.800 pascal. Nếu quy đổi con số đó thành mức decibel thông thường ở khoảng cách 1 mét từ nguồn, bạn sẽ nhận được khoảng 256 decibel.

Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng việc quy đổi như vậy không hoàn toàn khoa học vì đây không phải là sóng âm bình thường. Gần nguồn tin, nó hoạt động giống như luồng không khí chuyển động nhanh bị đẩy ra ngoài bởi vụ nổ. Tiếng nổ Tonga đơn giản là quá lớn để có thể nằm trong thang đo decibel thông thường.

Âm thanh do con người tạo ra

Điều kỳ lạ là sóng áp suất mạnh nhất trong lịch sử gần đây phần lớn con người không thể nghe thấy vì nó nằm ngoài phạm vi thính giác của chúng ta. Các nhà khoa học đã cố gắng tạo ra những sóng áp suất khổng lồ trong phòng thí nghiệm.

Trong một thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã sử dụng tia laser X-quang để bắn vào một tia nước siêu nhỏ, tạo ra sóng áp suất ước tính khoảng 270 decibel. Con số này thậm chí còn lớn hơn cả vụ phóng tên lửa Saturn V đưa các phi hành gia Apollo lên mặt trăng, vốn được ước tính ở mức khoảng 203 decibel.

Tuy nhiên, thí nghiệm laser được thực hiện bên trong buồng chân không, nên sóng áp suất 270 decibel đó hoàn toàn im lặng. Sóng âm cần một môi trường như không khí, nước hoặc vật chất rắn để truyền đi.

Áp suất trong buồng chân không có phần giống như áp suất trong không gian, một siêu tân tinh có thể tạo ra áp suất bức xạ khổng lồ nhưng nó không phát ra thứ mà chúng ta gọi là âm thanh. Do đó, đối với sóng giống âm thanh mạnh nhất được ghi lại trong kỷ nguyên hiện đại, vụ phun trào Tonga năm 2022 chính là nhà vô địch. ■

Tại sao nhồi máu cơ tim lại nguy hiểm hơn khi xảy ra ban ngày?

Sự khác biệt về hậu quả của những cơn nhồi máu cơ tim ban ngày và ban đêm có thể là chìa khóa cho việc điều trị chúng.

Một nghiên cứu vừa được công bố trên tạp chí khoa học Journal of Experimental Medicine đã tìm ra thứ có thể đóng vai trò chủ chốt trong việc khiến các cơn nhồi máu cơ tim ban ngày thường gây ra tổn thương mô cơ tim nghiêm trọng hơn so với ban đêm.

Theo Live Science, sự chênh lệch về hậu quả của các cơn nhồi máu cơ tim (đau tim) ban ngày và ban đêm đã được các bác sĩ quan sát trong nhiều thập kỷ. Có nhiều giả thuyết, trong đó một số nghiên cứu chỉ ra sự biến động hàng ngày của hormone căng thẳng và huyết áp là những "thủ phạm" tiềm năng. Tuy nhiên, vai trò của hệ miễn dịch vẫn chưa thực sự rõ ràng.

Giờ đây, nghiên cứu dẫn đầu bởi nhà miễn dịch học Andrés Hidalgo từ Đại học Yale (Mỹ) đã chỉ ra yếu tố then chốt: Một loại tế bào miễn dịch gọi là bạch cầu trung tính hoạt động hung hăng hơn vào ban ngày. Phát hiện này đến từ việc phân tích chi tiết hồ sơ lâm sàng của hơn 2.000 bệnh nhân nhồi máu cơ tim. Các hồ sơ này chỉ ra rằng những bệnh nhân nhập viện vào ban ngày có lượng bạch cầu trung tính cao hơn cũng như bị tổn thương cơ tim nhiều hơn.

Tuy nhiên những biện pháp tấn công vào bạch cầu trung tính sẽ không an toàn, vì chúng vẫn là hàng rào phòng thủ cần thiết cho cơ thể. Các thử nghiệm trên chuột sau đó đã xác minh điều này: Các nhà nghiên cứu thử vô hiệu hóa một gene giúp kiểm soát đồng hồ sinh học về mặt di truyền.

Đúng như dự đoán, nhịp điệu này lại biến mất và tổn thương tim tổng thể đã giảm bớt ở những con chuột bị biến đổi gene này. Điều này giúp giảm độ nghiêm trọng của cơn nhồi máu cơ tim mà không gây hại đến các tế bào bạch cầu trung tính.

Khám phá này mở ra hy vọng về một loại liệu pháp miễn dịch mới có thể giảm thiểu tác hại của đột quỵ hay nhồi máu cơ tim mà không làm suy yếu khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Chàng trai sống nhờ máy thở, chỉ cử động một ngón tay vẫn điều hành doanh nghiệp

Bị liệt, chỉ cử động một ngón tay và một ngón chân, sống phụ thuộc máy thở nhưng Li Xia vẫn điều hành nông trại thông minh nhờ công nghệ và nghị lực phi thường.

Chỉ có thể cử động một ngón tay và một ngón chân, phải sống phụ thuộc vào máy thở nhưng Li Xia (36 tuổi, sống tại thành phố Trùng Khánh, Trung Quốc) vẫn điều hành trọn vẹn cả một nông trại thông minh và sáng lập doanh nghiệp khởi nghiệp của riêng mình.

Câu chuyện về nghị lực phi thường của anh đã lay động hàng triệu người, trở thành nguồn cảm hứng mạnh mẽ về ý chí sống, tri thức và sức mạnh của tinh thần.



Li Xia nằm trên giường bệnh, phải nhờ đến máy thở để duy trì sự sống

Từ khi mới 5 tuổi, Li đã được chẩn đoán mắc chứng loạn dưỡng cơ, một căn bệnh hiếm khiến các cơ dần thoái hóa. Bệnh tật khiến anh buộc phải bỏ học từ lớp 5, mở ra hành trình sống đầy thử thách và đau đớn cả về thể xác lẫn tinh thần.

Không thể đến trường như bạn bè đồng trang lứa, Li tìm đến tri thức theo cách riêng. Việc học trở thành chỗ dựa tinh thần giúp anh vượt qua những năm tháng khó khăn nhất. Anh đặc biệt say mê vật lý và khoa học máy tính. Lần đầu tiên Li tiếp xúc với máy tính là thông qua cuốn sách giáo khoa mà em gái mang về nhà, và cuốn sách giản dị ấy đã mở ra cả một thế giới mới đối với anh.

"Mọi khái niệm trong cuốn sách đó đều khiến tôi tò mò", Li từng chia sẻ. Anh đọc đi đọc lại cuốn sách, chờ đợi mỗi năm học mới chỉ để xem em gái sẽ mang về thêm những tài liệu nào liên quan đến máy tính. Niềm đam mê ấy lớn dần theo năm tháng, bất chấp cơ thể ngày càng suy yếu.

Càng trưởng thành, tình trạng sức khỏe của Li càng trở nên nghiêm trọng. Ban đầu, anh mất khả năng đi lại, sau đó không thể tự chăm sóc bản thân. Dần dần, ngay cả những sinh hoạt cơ bản như ăn uống hay thở cũng trở nên vô cùng khó khăn. Những năm gần đây, anh chỉ còn cử động được duy

nhất một ngón tay và một ngón chân.

Năm 2020, Li rơi vào trạng thái hôn mê sâu. Các bác sĩ phải mở khí quản để duy trì sự sống và thông báo với gia đình rằng anh có thể không còn sống được bao lâu. Tuy nhiên, Li đã vượt qua lần ranh sinh tử.

Đầu năm 2021, trong một lần tình cờ, anh biết đến khái niệm canh tác không cần đất. Ý tưởng kết hợp nông nghiệp hiện đại với công nghệ Internet vạn vật (IoT) bất ngờ lóe lên trong tâm trí, trở thành bước ngoặt lớn của cuộc đời anh.

Chỉ với một ngón tay và một ngón chân, trong khi vẫn phải thở máy, Li bắt đầu lập trình bằng bàn phím ảo. Từng dòng lệnh được nhập một cách chậm rãi nhưng kiên định.

Từ kiến thức tự học tích lũy suốt nhiều năm, anh phát triển thành công một hệ thống điều khiển thông minh hoàn chỉnh cho toàn bộ nông trại, cho phép giám sát và vận hành từ xa các khâu sản xuất.

Đằng sau thành công ấy là sự đồng hành thầm lặng nhưng to lớn của mẹ anh, bà Wu Dimei. Năm 2017, sau khi cha mẹ Li ly hôn, mọi trách nhiệm chăm sóc con trai đều dồn lên vai bà Wu. Mọi công việc cần thao tác trực tiếp tại nông trại, bà đều làm theo hướng dẫn chi tiết của Li.

Từ một người thậm chí không biết mạch điện là gì, bà Wu dần trở thành "kỹ thuật viên siêu hạng". Bà học cách hàn bo mạch, thiết lập hệ thống dây mạng, đấu nối mạch điện, bảo trì thiết bị nông nghiệp. Dưới sự chỉ dẫn từ xa của con trai, bà không ngừng học hỏi và hoàn thiện kỹ năng.

Một trong những thành tựu ấn tượng nhất gần đây là bà Wu tự tay lắp ráp thành công một chiếc xe tự lái điều khiển từ xa dùng để thu gom hàng hóa trong nông trại. "Giờ mẹ tôi đã có thể làm được mọi việc. Dù không hiểu lý thuyết, nhưng mẹ biết chính xác cách đấu dây và lắp đặt mọi thứ", Li chia sẻ.

Hiện nay, nông trại thông minh của Li Xia đã vận hành ổn định và bắt đầu mang lại lợi nhuận. Không dừng lại ở đó, anh đang lên kế hoạch thử nghiệm thêm các công nghệ canh tác mới, trồng những loại cây như cà chua bi để đa dạng hóa sản phẩm và nâng cao hiệu quả kinh tế.

Câu chuyện của Li được Đài Truyền hình Trung ương Trung Quốc (CCTV) đưa và nhanh chóng lan tỏa trên mạng xã hội, nhận được sự ủng hộ và cảm phục mạnh mẽ từ cộng đồng. Nhiều người bày tỏ sự xúc động trước nghị lực sống phi thường của anh và tình mẫu tử bền bỉ giữa hai mẹ con.

"Một người chỉ có thể cử động một ngón tay và một ngón chân nhưng vẫn trở thành doanh nhân thành đạt, anh ấy đã chứng minh rằng cuộc sống có vô vàn khả năng", một cư dân mạng bình luận. Người khác xúc động viết: "Đây là minh chứng rõ ràng nhất cho câu nói 'người mẹ trở nên mạnh mẽ vì con'. Người mẹ lắp ráp chiếc xe, người con kiên trì theo đuổi giấc mơ khởi nghiệp. Tôi

thực sự đã rơi nước mắt".

Từ ranh giới sinh tử đến hành trình khởi nghiệp, câu chuyện của Li Xia không chỉ là thành tựu công nghệ hay kinh tế, mà còn là biểu tượng của ý chí con người, của tri thức vượt lên số phận và của tình yêu gia đình không gì lay chuyển. ■

Nam sinh dùng bột phấn "bẻ khóa" kết sắt đựng điện thoại của lớp

Một học sinh cấp 2 đã áp dụng mẹo trong tiểu thuyết trinh thám để tìm ra mật mã kết sắt đựng điện thoại của lớp, khiến dư luận thích thú.

Sự việc xảy ra tại một trường nội trú ở Thâm Quyển. Theo quy định, học sinh không được sử dụng điện thoại trong khuôn viên trường. Các em chỉ được nhận lại máy vào thứ sáu để liên lạc với gia đình, rồi nộp lại vào chủ nhật. Toàn bộ điện thoại được cất trong một kết sắt do giáo viên chủ nhiệm quản lý.

Theo tờ Sin Chew Daily, nam sinh tên Tian lấy cảm hứng từ một cuốn tiểu thuyết trinh thám, đã nảy ra ý định rắc bột phấn lên bàn phím số của chiếc kết. Bằng cách quan sát những vị trí bột phấn bị mờ đi do dấu vân tay, cậu đã khoanh vùng được các con số trong mật mã. Với sự giúp đỡ của bạn học tên Xie, nhóm nam sinh đã tìm ra mật khẩu chính xác.

Trong khi đó, một học sinh khác - Ma đã quay phim lại quá trình này và đăng tải lên mạng xã hội, khiến mật mã nhanh chóng bị lan truyền. Năm ngày sau, nam sinh tên Chi đã dùng mã số này mở kết và lấy đi toàn bộ điện thoại đang được cất giữ.

Sự việc chỉ khép lại khi nhà trường phát hiện và ra thông báo kỷ luật bốn học sinh, theo Chongqing Daily News Group. Tian, Xie và Chi nhận cảnh cáo nặng, trong khi Ma nhận mức phạt nhẹ hơn. Đại diện nhà trường nhấn mạnh, các em bị kỷ luật không phải vì đã giải được mật mã, mà vì hành vi lấy điện thoại khi chưa được phép, vi phạm nghiêm trọng nội quy.

Sau sự việc, nhà trường lập tức đổi mật khẩu kết, chuyển đến phòng giáo viên ngay sau khi thu nhận điện thoại.

Câu chuyện đã thu hút hàng triệu lượt xem và bình luận trên mạng xã hội. Đa số bày tỏ sự thích thú và khen ngợi sự sáng tạo của các em.

"Thật tuyệt khi thấy các em học sinh tự duy phản biện. Đọc sách nhiều thực sự có ích", một người dùng mạng bình luận. Có ý kiến cho rằng quan điểm của nhà trường không sai, nhưng phải thừa nhận "những đứa trẻ này rất ấn tượng, thông minh và chủ động".

"Ban đầu tôi cứ tưởng là vụ trộm điện thoại, hóa ra chỉ là các em lấy lại điện thoại của mình. Đúng là tình nghịch. Tôi gợi ý nên cho các em này nộp đơn vào học viện cảnh sát", một người khác viết. ■



Ý nghĩa ẩn giấu của 10 giấc mơ phổ biến: Răng rụng, ngã, đi thi chưa ôn bài...

Chuyên gia về giấc ngủ phân tích ý nghĩa 10 giấc mơ phổ biến nhất như bị truy đuổi, ngã, rụng răng... hé lộ những thông điệp tiềm ẩn về nỗi sợ và cảm xúc con người.



Giấc mơ từ lâu được xem là cánh cửa dẫn vào tiềm thức, nơi phản chiếu những lo lắng, căng thẳng và khát vọng thầm kín mà ta hiếm khi nhận ra trong đời thực

Bạn đã bao giờ mơ thấy mình bị ngã, bị rượt đuổi nhưng không thể cử động, hay răng rụng từng chiếc? Hầu hết chúng ta đều từng thức dậy sau một giấc mơ sống động và tự hỏi: “Điều đó có nghĩa là gì?”. Giấc mơ từ lâu được xem là cánh cửa dẫn vào tiềm thức, nơi phản chiếu những lo lắng, căng thẳng và khát vọng thầm kín mà ta hiếm khi nhận ra trong đời thực.

Theo chuyên gia về giấc mơ và giấc ngủ Delphi Elli (Anh), việc giải mã giấc mơ có thể giúp con người hiểu sâu hơn về tâm lý của chính mình, từ đó cải thiện chất lượng giấc ngủ và cuộc sống tinh thần. Dựa trên một nghiên cứu của Netflix khảo sát 2.000 người trưởng thành, Elli đã phân tích 10 giấc mơ phổ biến nhất cùng những ý nghĩa ẩn giấu đằng sau chúng.

Mơ bị ngã (53%)

Giấc mơ bị ngã rất quen thuộc và thường gây cảm giác choáng váng, sợ hãi. Theo Elli, đây là phản ánh của một giai đoạn bất ổn hoặc thiếu chắc chắn trong cuộc sống, thường xuất hiện sau khi trải qua thay đổi lớn như bị sa thải, nghỉ hưu, chuyển nhà hay kết thúc một mối quan hệ.

Elli cho rằng dù đáng sợ, giấc mơ này lại mang thông điệp tích cực: “Nó báo hiệu một cuộc phiêu lưu mới đang chờ đón bạn. Cảm giác rơi tự do là minh chứng cho việc bạn đang dần thân vào điều chưa biết”. Khi những áp lực và bất an bên ngoài dần giảm bớt, chẳng hạn sau một bài thuyết trình quan trọng hoặc giai đoạn hậu chia tay, giấc mơ bị ngã cũng sẽ biến mất.

Mơ bị rượt đuổi mà không thể chạy (42%)

Gần một nửa số người được khảo sát thừa

nhận từng mơ thấy mình bị rượt đuổi nhưng không thể di chuyển. Elli lý giải đây là biểu hiện của cảm giác bị mắc kẹt, khi người ta cảm thấy bế tắc hoặc không tiến lên được trong công việc, mối quan hệ hay một tình huống thực tế.

Giấc mơ này cũng có thể phản ánh nỗi sợ bị tụt lại phía sau, chẳng hạn sau khi nghỉ ốm hoặc vắng mặt trong thời gian dài. Nó đóng vai trò như lời nhắc nhở cần xác định rõ bản thân đang gặp khó ở đâu, để từ đó điều chỉnh và tiến về phía trước.

Mơ bị phản bội trong tình yêu (22%)

Khoảng 1/5 người được hỏi thừa nhận từng mơ thấy người yêu hoặc bạn đời của mình ngoại tình. Elli cho biết: “Những giấc mơ này không phải dấu hiệu đối phương đang phản bội, mà thường phản ánh nỗi sợ hãi hoặc sự bất an về khả năng điều đó có thể xảy ra”.

Đặc biệt với những ai từng trải qua chuyện ngoại tình, giấc mơ bị phản bội có thể là lời cảnh báo cần đối thoại trung thực hơn, tránh để sự nghi ngờ chi phối. Việc nhận thức được nguồn gốc của nỗi sợ sẽ giúp duy trì niềm tin và xây dựng lại sự an toàn trong mối quan hệ.

Mơ có người sắp chết (21%)

Mơ thấy cái chết là trải nghiệm khiến nhiều người bối rối. Elli nhấn mạnh rằng “cái chết trong mơ hiếm khi liên quan đến cái chết thật”, mà thường tượng trưng cho sự thay đổi.

Ví dụ, các bậc cha mẹ mơ thấy con mình qua đời có thể đang phản ánh nỗi lo khi con trưởng thành, rời xa và trở nên độc lập. Giấc mơ này thể hiện nỗi sợ mất đi kết nối, chứ không phải mất đi người thân. Nó là tấm gương phản chiếu những chuyển biến trong các mối quan hệ thân thiết.

Mơ rụng răng (21%)

Một trong những giấc mơ ám ảnh nhất là khi bạn cảm nhận rằng mình lung lay rồi rụng dần. Elli cho rằng đây không phải lời cảnh báo về sức khỏe răng miệng, mà phụ thuộc vào nền văn hóa và cách nuôi dạy.

Ở phương Tây, trẻ em thường nhận tiền từ “bà tiên răng” khi rụng răng, vì vậy giấc mơ rụng răng ở người lớn có thể liên quan đến nỗi lo về tài chính hoặc địa vị xã hội. Trong khi đó, ở một số nền văn hóa khác, giấc mơ này lại biểu trưng cho sự mất mát tình cảm hoặc người thân.

Mơ gặp gỡ người nổi tiếng (20%)

Theo Elli, đây là dấu hiệu của sự ngưỡng mộ hoặc đồng cảm. Nếu bạn mơ thấy mình trò chuyện với thân tượng, điều đó cho thấy bạn trân trọng những phẩm chất của họ, có thể là nghị lực, tài năng, hoặc lòng nhân hậu và tiềm thức đang thôi thúc bạn phát triển những phẩm chất tương tự.

Giấc mơ gặp người nổi tiếng cũng khiến người mơ cảm thấy kết nối gần gũi hơn với thân tượng, như thể họ thực sự là một phần trong cuộc sống của mình.

Việc giải mã giấc mơ có thể giúp con người hiểu sâu hơn về tâm lý của chính mình, từ đó cải thiện chất lượng giấc ngủ và cuộc sống tinh thần.

Mơ đi thi mà chưa ôn tập (19%)

Một giấc mơ “kinh điển” của lo âu: Bạn bước vào phòng thi mà chẳng hề chuẩn bị. Elli giải thích, đây là biểu hiện của cảm giác chưa sẵn sàng.

Giấc mơ này thường xuất hiện trước khi bạn đối mặt với một nhiệm vụ quan trọng như buổi họp, thuyết trình hoặc sự kiện lớn. Nó phản ánh nỗi sợ thất bại và áp lực phải thể hiện tốt, đồng thời khuyến khích người mơ chuẩn bị kỹ càng hơn để lấy lại cảm giác kiểm soát.

Giấc mơ bay hoặc nổi (18%)

Bay là giấc mơ có nhiều cách hiểu khác nhau, tùy thuộc vào cảm xúc khi trải nghiệm. Nếu trong mơ bạn thấy mình bay lượn tự do và hạnh phúc, điều đó thể hiện sự thành công, tự tin và cảm giác giải thoát.

Ngược lại, nếu bạn cảm thấy sợ hãi, bay mất kiểm soát hoặc không thể hạ cánh, điều đó ám chỉ mong muốn được trở lại mặt đất, nghĩa là bạn đang cảm thấy lạc lối, thiếu định hướng hoặc cần ổn định hơn trong đời sống thực. Elli cho rằng giấc mơ này là lời nhắc hãy “giữ vững lập trường và sự sáng suốt của bản thân”.

Mơ bị bạn bè hoặc người thân đối xử tệ (16%)

Elli cho rằng con người vốn là sinh vật của kết nối, nên khi mơ thấy bị xa lánh hoặc bị đối xử không tốt, điều đó thường phản ánh cảm giác cô lập trong đời thực.

Nếu bạn thấy người thân hoặc bạn bè quay lưng trong mơ, đây có thể là tín hiệu tiềm thức cho thấy mối quan hệ hiện tại đang mất cân bằng, bạn có thể đang cho đi quá nhiều, hoặc bị đối xử không công bằng. Giấc mơ này khuyến khích bạn xem xét lại vòng tròn quan hệ thân thiết của mình.

Mơ đến muộn cuộc họp quan trọng (15%)

Nỗi sợ đến muộn là điều phổ biến trong thời đại hiện nay, và Elli cho rằng giấc mơ này phản ánh sự lo lắng thường nhật. Tuy nhiên, nếu bạn thường xuyên mơ thấy mình đến muộn, đó có thể là dấu hiệu sâu xa hơn, nỗi sợ bị bỏ lại phía sau hoặc bị xem nhẹ, đặc biệt trong môi trường làm việc cạnh tranh.

Cảm giác “bỏ lỡ điều gì đó quan trọng” có thể bắt nguồn từ việc không được công nhận hoặc thiếu cơ hội thể hiện bản thân. Elli gợi ý, thay vì để nỗi sợ chi phối, hãy nhìn nhận giấc mơ như một lời nhắc để chủ động hơn trong hành động và giao tiếp.

Theo Delphi Elli, giấc mơ không phải điềm báo, mà là ngôn ngữ của tâm trí. Khi cơ thể nghỉ ngơi, tiềm thức vẫn hoạt động, diễn giải những cảm xúc, ký ức và căng thẳng chưa được giải quyết trong ngày.

“Hiểu được giấc mơ là hiểu chính mình. Nó không chỉ giúp ta nhận diện nỗi sợ và mong muốn, mà còn mang lại sự cân bằng tinh thần, dẫn tới giấc ngủ sâu và tâm thế bình yên hơn”, Elli nói.

Vì vậy, lần tới khi bạn giật mình tỉnh giấc sau một giấc mơ kỳ lạ, đừng vội bỏ qua. Hãy xem đó như một thông điệp từ chính nội tâm, đang khẽ nhắc bạn về điều gì đó mà lý trí chưa kịp nhận ra. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Ba việc nên làm sau ăn để kiểm soát đường huyết

Đi bộ 10 phút, uống nước lọc và ăn món tráng miệng lành mạnh là 3 việc nên làm sau ăn giúp đường huyết ổn định.

Đi bộ 10 phút

Vận động nhẹ sau bữa ăn là một trong những cách hiệu quả nhất để làm giảm mức tăng đường huyết sau ăn. “Đi bộ sau ăn giúp cơ thể sử dụng ngay lượng glucose từ bữa ăn, thay vì để chúng tích tụ trong máu”, Amy Kimberlain, chuyên gia giáo dục về tiểu đường, cho biết. Cô cũng lưu ý rằng vận động còn giúp chuyển hướng dòng máu khỏi hệ tiêu hóa, từ đó làm chậm quá trình hấp thu glucose.

Các nghiên cứu ủng hộ lợi ích của việc đi bộ ngắn sau ăn. Một nghiên cứu quy mô nhỏ cho thấy đi bộ 10 phút ngay sau bữa ăn giúp hạ đường huyết hiệu quả hơn so với việc ngồi nghỉ ở nhóm người trẻ khỏe mạnh. Đáng chú ý, hiệu quả của đi bộ 10 phút tương đương với đi bộ 30 phút, khiến các nhà nghiên cứu khuyến nghị lựa chọn quãng đi ngắn vì phù hợp hơn với sinh hoạt hằng ngày. Ở người mắc tiểu đường type 2, vận động sau bữa ăn cũng được chứng minh có tác dụng hạ đường huyết và góp phần cải thiện kiểm soát đường máu lâu dài.

Nếu không thể ra ngoài, bạn vẫn có thể vận động trong nhà, chẳng hạn làm việc nhà nhẹ, dọn bàn ăn hoặc rửa bát. Grace Derocha, chuyên gia dinh dưỡng, người phát ngôn của Học viện Dinh dưỡng và Chế độ ăn, cho biết cô thường đề việc giặt giũ sau bữa ăn, buộc bản thân phải lên xuống cầu thang. Cách này cũng mang lại lợi ích, khi một nghiên cứu khác chỉ ra rằng leo cầu thang từ một đến ba phút có thể cải thiện mức insulin và glucose sau ăn.



Ảnh minh họa

Uống nước

Sau bữa ăn, hãy uống nước - nhưng nên là nước lọc. Lý tưởng nhất là duy trì thói quen uống nước trong suốt bữa ăn. “Uống nước có thể hỗ trợ kiểm soát đường huyết, nhưng không thể ngăn đột biến đường máu nếu chỉ làm riêng lẻ. Đây là biện pháp hỗ trợ nhẹ nhàng hơn so với can thiệp mạnh như đi bộ”, chuyên gia Amy Kimberlain cho biết.

Theo cô, việc bổ sung đủ nước giúp thận đào thải lượng glucose dư thừa ra khỏi máu. Duy trì

đủ nước còn giúp ổn định thể tích máu - yếu tố cũng ảnh hưởng đến mức đường huyết. “Uống nước giúp pha loãng nồng độ glucose và góp phần giữ các chỉ số ổn định hơn”, Kimberlain nói.

Thêm một món tráng miệng lành mạnh từ trái cây

“Tôi thường khuyên nên kết thúc bữa ăn bằng một khẩu phần giàu chất xơ hoặc trái cây”, Derocha nói. “Một số thực phẩm có thể giúp phản ứng đường huyết diễn ra ổn định hơn, đồng thời hỗ trợ tiêu hóa”.

Theo cô, có thể chọn các loại trái cây giàu chất xơ như quả mọng (berries) hoặc những món tráng miệng nhiều chất xơ như pudding hạt chia. Chất xơ giúp làm chậm quá trình hấp thu carbohydrate từ bữa ăn, nhờ đó hạn chế đường huyết tăng đột ngột. Ngoài ra, một chút vị ngọt lành mạnh cũng giúp tạo cảm giác trọn vẹn, báo hiệu bữa ăn đã kết thúc.

Với những người không thích đồ ngọt, Derocha gợi ý có thể kết thúc bữa tối bằng thực phẩm lên men như kim chi. Các món lên men được cho là có lợi cho việc điều hòa chuyển hóa glucose; ngoài ra, lợi khuẩn probiotic trong đó còn hỗ trợ tiêu hóa và giảm viêm.

Những thói quen hàng ngày khác giúp kiểm soát đường huyết

Bên cạnh các biện pháp sau bữa ăn, bạn cũng có thể áp dụng những thói quen dưới đây trong suốt cả ngày để giữ đường huyết ổn định:

Ưu tiên chất xơ: Theo chuyên gia Kimberlain, một trong những cách đơn giản nhất để hạn chế tình trạng đường huyết tăng vọt là ăn nhiều chất xơ hơn. Chất xơ giúp làm chậm quá trình glucose đi vào máu, từ đó giữ mức đường huyết sau ăn ổn định hơn. Những bữa ăn giàu chất xơ như yến mạch ăn kèm quả mọng, salad có thêm các loại đậu, hay các món tối với quinoa, khoai lang đều là những lựa chọn có lợi cho việc kiểm soát đường huyết.

Ăn uống cân bằng: Khi lên thực đơn, Kimberlain khuyên nên kết hợp tinh bột phức tạp, protein nạc, chất béo lành mạnh và chất xơ trong cùng một bữa ăn. Sự cân bằng này không chỉ giúp kiểm soát đường huyết tốt hơn mà còn tạo cảm giác no lâu.

Ăn theo thứ tự hợp lý: “Thứ tự ăn các loại thực phẩm cũng ảnh hưởng đến phản ứng glucose của cơ thể”, chuyên gia Derocha cho biết. Bà gợi ý nên ăn rau và protein trước, sau đó mới đến các món giàu tinh bột như cơm, khoai tây hay bánh mì, nhằm làm chậm quá trình tiêu hóa và hạn chế đường huyết tăng đột ngột.

Duy trì vận động: Mỗi tuần, hãy dành khoảng 50 phút cho các bài tập tim mạch cường độ vừa hoặc cao, kết hợp thêm luyện tập sức mạnh để tăng cường cơ bắp và xương, ít nhất 3 ngày/tuần. Đồng thời, hạn chế thời gian ngồi lâu trước màn hình.

Tránh hút thuốc: Nên tránh tiêu thụ thuốc lá điếu, thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá khác. Nếu cần hỗ trợ cai thuốc, hãy trao đổi với bác

sĩ để được tư vấn các chương trình điều trị và thuốc hỗ trợ phù hợp.

Cải thiện giấc ngủ: Thiết lập thói quen thư giãn trước khi ngủ, duy trì giờ đi ngủ và thức dậy cố định, ngủ trong không gian tối, yên tĩnh và mát mẻ, tắt hoặc để thiết bị điện tử ở chế độ im lặng và tránh uống rượu trước khi ngủ. Giấc ngủ chất lượng đóng vai trò thiết yếu trong việc kiểm soát đường huyết hiệu quả. ■

Xu hướng cha nghỉ phép chăm con tăng mạnh tại Hàn Quốc

Ngày càng nhiều người cha tại Hàn Quốc nghỉ phép chăm con, phản ánh thay đổi trong quan niệm gia đình và tác động từ các chính sách phúc lợi mới.

Tại Hàn Quốc, xu hướng người cha nghỉ phép chăm con đang gia tăng mạnh mẽ, phản ánh sự thay đổi trong quan niệm về vai trò gia đình cũng như tác động rõ nét từ các chính sách phúc lợi mới của chính phủ.

Theo Bộ Thống kê và Dữ liệu Hàn Quốc, năm 2024 có 206.226 người nghỉ phép chăm con, tăng 4% so với năm trước và là mức cao nhất kể từ khi nước này bắt đầu thống kê vào năm 2010. Trong số này, 60.117 người là nam giới, chiếm 29,2%, lần đầu vượt mốc 60.000 và tăng 18,3% so với năm 2023. Ngược lại, số phụ nữ nghỉ phép chăm con giảm xuống còn 146.109 người.

Xu hướng này được thúc đẩy bởi việc mở rộng chính sách “6+6”, theo đó cho phép cả cha và mẹ cùng nghỉ phép và hưởng 100% lương cơ bản trong 6 tháng, áp dụng cho trẻ dưới 18 tháng. Mức trần trợ cấp hàng tháng cũng được nâng lên tối đa 4,5 triệu Won, tương đương 3.000 USD.

Thực tiễn xã hội cho thấy sự thay đổi ngày càng rõ rệt khi nhiều người cha, trong đó có cả các quản lý cấp trung tại cơ quan nhà nước và doanh nghiệp, chủ động xin nghỉ phép chăm con. Số liệu cho thấy các trường hợp cha nghỉ phép thay mẹ xuất hiện nhiều hơn, đặc biệt khi con bước vào lớp 1, ở độ tuổi khoảng 6 - 7.

Thống kê theo dõi nhóm trẻ sinh năm 2015 cho thấy 33,4% số người cha nghỉ phép tập trung vào giai đoạn “khoảng trống chăm sóc” khi trẻ tan học sớm, trong khi 83,8% bà mẹ nghỉ phép ngay sau sinh.

Dù các chỉ số đã được cải thiện, sự chênh lệch vẫn tồn tại giữa các doanh nghiệp lớn, cơ quan công với khu vực tư nhân và các doanh nghiệp nhỏ. Năm 2024, 67,9% số nam giới nghỉ phép chăm con là những người làm việc tại các doanh nghiệp có quy mô từ 300 lao động trở lên.

Giới chuyên gia cho rằng Hàn Quốc cần tiếp tục thu hẹp khoảng cách thụ hưởng chính sách và bảo đảm điều kiện thay thế nhân sự, nhằm tránh phân hóa giữa các nhóm lao động và củng cố nền tảng phát triển dân số bền vững. ■



Vì sao không nên bật máy sưởi suốt đêm?

Ngủ trong phòng quá nóng gây khô da, đau đầu và giảm sức đề kháng. Giảm hoặc tắt máy sưởi ban đêm giúp ngủ sâu hơn, bảo vệ da và tăng cường sức khỏe mùa lạnh.

Trong những ngày đông giá rét, nhiều người có thói quen bật máy sưởi suốt đêm để giữ ấm. Tuy nhiên, theo các chuyên gia về sức khỏe và giấc ngủ, việc ngủ trong căn phòng quá nóng lại mang đến nhiều tác hại hơn lợi ích.

Không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, không khí khô nóng còn gây ảnh hưởng trực tiếp đến làn da, hệ hô hấp và khả năng miễn dịch của cơ thể.

1. Không khí nóng khiến da khô và mất nước

Một trong những tác động rõ rệt nhất của việc bật sưởi cả đêm là làm khô da. Hơi nóng từ máy sưởi khiến độ ẩm trong phòng giảm mạnh, khiến da mất nước nhanh chóng - đặc biệt vào ban đêm, thời điểm da cần được phục hồi.

Những người có làn da nhạy cảm dễ gặp phải tình trạng: Da căng tức, khó chịu, ngứa bong tróc, các vùng da bị đỏ hoặc nứt nẻ.

Các chuyên gia khuyến nghị nên giữ phòng ngủ ở mức mát, kết hợp thông gió và duy trì độ ẩm vừa phải để bảo vệ làn da tốt hơn.



Ảnh minh họa

2. Dễ thức dậy với cảm giác nặng đầu hoặc đau đầu

Nhiều người buổi sáng tỉnh dậy cảm thấy đầu óc nặng nề, choáng nhẹ, thậm chí đau đầu dù không mất ngủ hay uống rượu. Nguyên nhân có thể đến từ chính chiếc máy sưởi.

Không khí nóng khiến cơ thể mất nước nhanh hơn trong khi ngủ. Khi thiếu nước, lưu lượng máu và oxy lên não giảm, dẫn tới cảm giác nặng đầu vào buổi sáng.

Ngủ trong phòng mát giúp hạn chế hiện tượng mất nước qua hơi thở và da, đồng thời cải thiện việc cung cấp oxy cho não.

3. Không khí khô làm giảm sức đề kháng của cơ thể

Máy sưởi hoạt động liên tục khiến độ ẩm

phòng ngủ xuống thấp, ảnh hưởng trực tiếp đến các niêm mạc ở mũi và họng. Khi lớp niêm mạc bị khô, khả năng lọc bụi, vi khuẩn và virus của cơ thể bị suy yếu.

Các dấu hiệu thường gặp: Đau rát họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, dễ mắc cảm lạnh hoặc viêm mũi mùa đông.

Do đó, giữ nhiệt độ phòng ngủ thấp và độ ẩm ổn định là yếu tố quan trọng để giảm nguy cơ nhiễm bệnh trong mùa lạnh.

4. 15–18°C mức nhiệt lý tưởng giúp ngủ sâu hơn

Các chuyên gia giấc ngủ khẳng định nhiệt độ phòng ngủ lý tưởng nằm trong khoảng 15–18°C. Lý do đơn giản: khi đi vào giấc ngủ, cơ thể tự điều chỉnh nhiệt độ xuống thấp hơn.

Nếu phòng ngủ quá nóng, quá trình này bị gián đoạn, khiến giấc ngủ chập chờn và khó đạt được trạng thái ngủ sâu.

Nhiệt độ mát giúp: Dễ chìm vào giấc ngủ hơn, tăng thời gian ngủ sâu, giảm việc thức giấc giữa đêm, cải thiện sự tỉnh táo vào buổi sáng

Thói quen thông gió nhanh 5–10 phút trước khi ngủ cũng giúp làm mới không khí và duy trì nhiệt độ phù hợp.

5. Lợi ích lâu dài tiết kiệm điện và giảm ẩm mốc

Việc giảm nhiệt độ máy sưởi vào ban đêm không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn giúp tiết kiệm năng lượng đáng kể trong mùa đông. Sưởi liên tục cả đêm tiêu tốn nhiều điện năng mà không mang lại lợi ích thực sự cho giấc ngủ.

Ngoài ra, việc giữ phòng ngủ ở mức nhiệt vừa phải giúp hạn chế hiện tượng ngưng tụ hơi nước nguyên nhân gây ẩm mốc, ảnh hưởng xấu đến hệ hô hấp và chất lượng không khí trong phòng. ■

Dưa chuột và những lợi ích sức khỏe khi trời lạnh

Không chỉ hợp với mùa hè, dưa chuột còn mang lại nhiều lợi ích trong mùa đông như bổ sung nước, tăng đề kháng, hỗ trợ tiêu hóa và bảo vệ tim mạch khi dùng đúng cách.

Không chỉ được ưa chuộng vào mùa hè, dưa chuột vẫn là loại thực phẩm mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe trong những ngày mùa đông.

Khi thời tiết hanh khô, nhiệt độ thay đổi thất thường, việc bổ sung dưa chuột hợp lý trong bữa ăn hằng ngày có thể giúp cơ thể duy trì sự cân bằng và tăng cường sức đề kháng.

Dù không còn cảm giác oi bức như mùa hè, mùa đông lại khiến cơ thể dễ mất nước do không khí khô và thói quen uống ít nước hơn.

Với hàm lượng nước cao, dưa chuột giúp bổ sung độ ẩm tự nhiên, hỗ trợ quá trình thanh lọc cơ thể và giảm tình trạng mệt mỏi, khô da thường gặp trong mùa lạnh.

Bên cạnh đó, dưa chuột cung cấp vitamin C và các chất chống oxy hóa, góp phần tăng cường hệ miễn dịch yếu tố đặc biệt quan trọng trong mùa

đông khi nguy cơ cảm cúm và các bệnh đường hô hấp gia tăng.

Việc ăn dưa chuột với lượng vừa phải giúp cơ thể có thêm dưỡng chất để chống lại các tác nhân gây bệnh.

Làn da cũng chịu nhiều ảnh hưởng khi trời lạnh và hanh khô. Các vitamin và khoáng chất trong dưa chuột giúp nuôi dưỡng da từ bên trong, hỗ trợ cân bằng độ ẩm và thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào.

Dưa chuột vì thế vẫn là thực phẩm có lợi cho việc chăm sóc da trong mùa đông, giúp da bớt khô ráp và xỉn màu.

Đối với hệ tim mạch, hàm lượng kali trong dưa chuột giúp hỗ trợ ổn định huyết áp vấn đề thường dễ biến động khi thời tiết lạnh. Đồng thời, các hợp chất tự nhiên trong dưa chuột còn góp phần làm giảm cholesterol máu, bảo vệ mạch máu và giảm nguy cơ các bệnh lý tim mạch.

Hệ tiêu hóa trong mùa đông cũng dễ bị ảnh hưởng do ít vận động và chế độ ăn giàu đạm, chất béo.

Chất xơ trong dưa chuột, đặc biệt là pectin, giúp kích thích nhu động ruột, hỗ trợ tiêu hóa và phòng ngừa táo bón. Nhờ đó, cơ thể duy trì được sự nhẹ nhàng, dễ chịu dù chế độ ăn có nhiều thay đổi.

Ngoài ra, dưa chuột vẫn là lựa chọn phù hợp cho những người muốn kiểm soát cân nặng trong mùa đông thời điểm dễ tăng cân do ăn uống nhiều hơn và ít vận động.

Với lượng calo thấp nhưng tạo cảm giác no, dưa chuột giúp cân đối khẩu phần ăn mà không gây dư thừa năng lượng.



Ảnh minh họa

Tuy nhiên, theo các chuyên gia dinh dưỡng, trong mùa đông nên ăn dưa chuột với lượng vừa phải, kết hợp cùng các món ăn ấm nóng để tránh cảm giác lạnh bụng.

Việc chế biến dưa chuột trong các món salad trộn nhẹ, ăn kèm bữa chính hoặc dùng làm món phụ sẽ giúp phát huy lợi ích mà vẫn phù hợp với thời tiết lạnh.

Có thể thấy, dù là mùa đông hay mùa hè, dưa chuột vẫn giữ vai trò là thực phẩm tốt cho sức khỏe. Quan trọng là sử dụng đúng cách, đúng thời điểm để tận dụng tối đa giá trị dinh dưỡng mà loại quả quen thuộc này mang lại. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Làm gì khi thấy không khỏe trong lúc đi du lịch?

Chuẩn bị cách phòng ngừa và xử lý các triệu chứng bệnh thông thường sẽ giúp du khách yên tâm tận hưởng mọi khoảnh khắc trong chuyến đi.

Du lịch luôn là hành trình khám phá đầy hứng khởi, nhưng những cơn cảm lạnh bất chợt hay rối loạn tiêu hóa có thể khiến chuyến đi bị gián đoạn. Sự chuẩn bị chu đáo cùng khả năng xử lý đúng cách sẽ giúp bạn duy trì sức khỏe và tinh thần lạc quan. Quan trọng nhất là lắng nghe cơ thể, không chủ quan trước các triệu chứng và tìm đến sự hỗ trợ y tế khi cần.

1. An toàn từ bàn ăn và nguồn nước

Một nguyên nhân phổ biến gây rối loạn tiêu hóa là việc sử dụng thực phẩm không đảm bảo vệ sinh. Du khách nên hạn chế ăn món sống hoặc chưa nấu chín kỹ vì dễ chứa vi khuẩn gây bệnh. Các hàng quán lề đường tuy hấp dẫn nhưng đôi khi không đạt tiêu chuẩn an toàn thực phẩm; vì vậy, việc lựa chọn địa điểm uy tín là ưu tiên hàng đầu.

Nguồn nước cũng cần được cân nhắc. Nhiều nơi sử dụng nước máy không phù hợp với hệ tiêu hóa của du khách hoặc có quy trình xử lý khác biệt. Do đó, nước đóng chai vẫn là lựa chọn an toàn nhất; đồng thời nên tránh dùng nước đá vì khó xác định nguồn gốc.



Ảnh minh họa

Khi bị tiêu chảy hoặc nôn mửa, cơ thể rất dễ mất nước. Hãy uống nước lọc, dung dịch điện giải hoặc súp ấm để bù lại lượng nước và khoáng chất đã mất. Tránh đồ uống có cồn, cà phê hay nước ngọt có ga vì có thể khiến tình trạng nặng hơn.

Trong thời gian đường ruột chưa ổn định, hãy ưu tiên các món dễ tiêu như cơm trắng, mì, cháo hoặc bánh mì. Tránh thực phẩm chiên rán, nhiều dầu mỡ, cay nóng hoặc khó tiêu. Bạn có thể uống trà tảo gai và mạch nha (nên pha sẵn) có thể hỗ trợ tiêu hóa; hoặc ăn một ít vụn bánh mì nướng. Nếu triệu chứng kéo dài, bạn có thể sử dụng thuốc chống tiêu chảy hoặc chống nôn theo hướng dẫn của bác sĩ hoặc dược sĩ. Tránh tự ý dùng kháng sinh vì không phù hợp với phần lớn các trường hợp rối loạn tiêu hóa.

2. Duy trì vệ sinh cá nhân

Việc rửa tay thường xuyên, nhất là trước khi ăn hoặc sau khi tiếp xúc với bề mặt công cộng,

giúp giảm đáng kể nguy cơ nhiễm virus cảm lạnh và vi khuẩn đường ruột. Mang theo nước rửa tay khô là thói quen hữu ích, đặc biệt khi bạn di chuyển ở nơi đông người như sân bay, bến xe hay khu du lịch.

3. Mang theo một số thuốc cần thiết

Với những hành trình dài hoặc đến khu vực có nguy cơ dịch bệnh, du khách nên tham khảo bác sĩ để được tư vấn về vắc-xin và các loại thuốc cần chuẩn bị.

Một túi thuốc nhỏ gồm thuốc hạ sốt, viên ngậm trị đau họng, thuốc thông mũi và miếng dán giữ ấm sẽ giúp bạn chủ động hơn khi có dấu hiệu cảm lạnh. Cảm lạnh thường xuất hiện khi cơ thể mệt mỏi, thời tiết thay đổi đột ngột hoặc di chuyển liên tục. Những triệu chứng như đau họng, nghẹt mũi, ho nhẹ hay sốt thấp nhẹ khiến du khách mất năng lượng.

Nhiều người thường cố gắng “đi cho hết lịch trình” dù cơ thể mệt. Tuy nhiên, việc tiếp tục vận động khi đang ốm có thể khiến bệnh nặng và kéo dài hơn. Nghỉ ngơi đúng lúc là cần thiết. Song song đó, uống nước ấm và bổ sung thực phẩm giàu vitamin C sẽ hỗ trợ tăng sức đề kháng.

Ở nơi đông người, ho hoặc hắt hơi không che chắn rất dễ làm lan truyền virus. Vì vậy, đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên và hạn chế tiếp xúc gần với người khác là cách thể hiện trách nhiệm với cộng đồng và bảo vệ chính mình.

Đến cơ sở y tế địa phương sớm

Khi xuất hiện dấu hiệu nguy hiểm như tiêu chảy kéo dài, sốt cao, mất nước nặng, đau bụng dữ dội hoặc suy nhược, bạn cần hành động nhanh chóng.

- Luôn ghi sẵn địa chỉ bệnh viện hoặc phòng khám gần nơi bạn lưu trú. Nhiều quốc gia có đường dây nóng hỗ trợ y tế cho du khách, giúp bạn tiếp cận dịch vụ nhanh và đúng nơi.

- Thông báo tình trạng sức khỏe giúp họ hỗ trợ bạn tốt hơn trong trường hợp khẩn cấp. Đối với người đi du lịch một mình, việc cập nhật định kỳ cho gia đình là đặc biệt quan trọng.

- Bảo hiểm du lịch không chỉ hỗ trợ chi phí khám chữa bệnh mà còn cung cấp thông tin y tế, dịch vụ vận chuyển cấp cứu và hỗ trợ ngôn ngữ trong trường hợp cần thiết. Giữ lại hóa đơn, giấy tờ y tế để được hoàn trả thuận lợi.

- Mỗi quốc gia có điều kiện khí hậu, môi trường và mô hình bệnh tật khác nhau. Các bác sĩ địa phương hiểu rõ điều này và có thể đưa ra phác đồ điều trị phù hợp nhất. ■

Muốn con tự lực cánh sinh, sống không ỷ lại vào người khác, bố mẹ hãy nghiêm túc tạo thói quen này cho con sớm

Bố mẹ có thể đồng hành cùng con một đoạn đường, nhưng chỉ có sự tự lập mới theo con đi trọn cả cuộc đời.

Nếu bố mẹ mong con lớn lên là người tự lập, biết xoay xở, không quen dựa dẫm hay ỷ lại vào bất kỳ ai, thì điều đó không đến từ những bài giảng đạo lý dài dòng, càng không phải đợi đến khi con trưởng thành mới dạy.

Nó được hình thành rất sớm, từ những thói quen nhỏ nhặt nhất trong đời sống hằng ngày, khi con còn bé xíu.

Thứ nhất, tập cho con tự làm việc của mình, dù làm chậm và chưa đẹp

Một đứa trẻ biết tự mặc quần áo, tự xếp cặp, tự dọn đồ chơi... sẽ lớn lên với nhận thức rằng: việc của mình thì mình chịu trách nhiệm.

Nhiều bố mẹ vì sốt ruột, vì sợ con làm lâu, làm bẩn, làm sai mà làm hộ tất cả. Lâu dần, đứa trẻ học được một điều rất nguy hiểm: có người khác sẽ làm thay mình. Sự ỷ lại nảy mầm từ đó.

Thứ hai, cho con quyền được thử – và quyền được sai

Trẻ con muốn tự lập thì bắt buộc phải va vấp. Ngã thì đứng dậy, làm sai thì sửa. Bố mẹ nào cũng thương con, sợ con vất vả, sợ con thất bại.

Nhưng nếu mỗi lần con gặp khó là bố mẹ lao vào giải quyết hộ, thì con sẽ không bao giờ học được cách tự xoay xở. Đứa trẻ quen được “giải cứu” sẽ lớn lên với tâm thế chờ đợi người khác chịu trách nhiệm thay mình.

Thứ ba, rèn cho con thói quen chờ đợi và không đòi hỏi ngay lập tức

Một đứa trẻ biết chờ, biết nhịn, biết chấp nhận việc không phải lúc nào mong muốn cũng được đáp ứng sẽ có nội lực rất mạnh.

Ngược lại, trẻ quen được chiều theo mọi yêu cầu sẽ hình thành suy nghĩ: mình cần gì thì sẽ có người đáp ứng. Khi lớn lên, những đứa trẻ ấy rất dễ phụ thuộc vào người khác cả về cảm xúc lẫn cuộc sống.

Thứ tư, để con tự giải quyết những mâu thuẫn nhỏ của mình

Con bị bạn giành đồ chơi, bị mắng, bị buồn... bố mẹ có thể lắng nghe, hướng dẫn, nhưng đừng vội can thiệp hay đứng ra “đòi công bằng” thay con trong mọi tình huống.

Khi trẻ học được cách đối diện và xử lý vấn đề của chính mình, con sẽ hiểu rằng: không ai có thể bảo vệ mình suốt đời, ngoài chính bản thân mình.

Thứ năm, bố mẹ phải là tấm gương của sự tự lập

Không thể dạy con tự lập nếu bố mẹ sống dựa dẫm, trốn tránh trách nhiệm, gặp khó là than thở hoặc đổ lỗi.

Trẻ con không học qua lời nói, chúng học qua cách bố mẹ sống mỗi ngày. Một đứa trẻ nhìn thấy bố mẹ chủ động, tự chịu trách nhiệm, không ỷ lại... sẽ tự nhiên hình thành thói quen đó.

Đó là yêu cầu đủ tinh táo để không làm thay con mọi việc, đủ kiên nhẫn để cho con lớn lên chậm hơn một chút, vấp ngã nhiều hơn một chút.

Bố mẹ có thể đồng hành cùng con một đoạn đường, nhưng chỉ có sự tự lập mới theo con đi trọn cả cuộc đời. ■



10 thay đổi nhỏ giúp giảm mỡ nội tạng hiệu quả, bền vững

Điều chỉnh 10 thói quen nhỏ trong ăn uống và sinh hoạt, bạn có thể cải thiện sức khỏe và giảm mỡ nội tạng bền vững.

Mỡ nội tạng là loại mỡ bao quanh các cơ quan trong ổ bụng, liên quan trực tiếp đến nguy cơ tiểu đường type 2, bệnh tim mạch, gan nhiễm mỡ và rối loạn chuyển hóa. Khác với mỡ dưới da, mỡ nội tạng “ẩn mình” nên khó nhận biết, nhưng lại phản ứng rất nhạy với thói quen sinh hoạt hàng ngày.

Các chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ chuyên hóa cho rằng chỉ cần điều chỉnh một số hành vi đơn giản, lặp lại đều đặn, bạn có thể giảm đáng kể lượng mỡ nguy hiểm này mà không cần các chế độ ăn kiêng quá khắc nghiệt.

Giảm lượng đường trong chế độ ăn

Đường bổ sung trong bánh ngọt, kẹo, nước ngọt có ga, nước ép đóng chai hay các loại bánh quy là “kẻ tiếp tay” làm tăng tích trữ mỡ nội tạng. Khi nạp quá nhiều đường, cơ thể chuyển phần dư thừa thành mỡ, lưu trữ chủ yếu ở vùng bụng.

Chuyên gia khuyến nghị nên hạn chế tối đa đồ ngọt chế biến sẵn, ưu tiên trái cây tươi để kiểm soát năng lượng tốt hơn. Việc giảm đường còn giúp ổn định đường huyết, giảm cảm giác thèm ăn và cải thiện năng lượng bền vững trong ngày.

Ưu tiên thực phẩm nguyên chất, hạn chế đồ ăn chứa nhiều đường hay chế biến sẵn giúp giảm mỡ nội tạng hiệu quả.

Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn

Đồ ăn nhanh, xúc xích, mì gói hay các loại snack thường chứa nhiều muối, đường và chất béo bão hòa. Những thành phần này không chỉ gây tăng cân mà còn thúc đẩy tình trạng viêm, yếu tố liên quan đến tích tụ mỡ nội tạng. Nếu thường xuyên đói giữa buổi, hãy chuẩn bị sẵn những món ăn nhẹ lành mạnh như trái cây, sữa chua Hy Lạp, các loại hạt hoặc bánh mì ngũ cốc nguyên hạt. Điều này giúp bạn không bị lệ thuộc vào thức ăn nhanh vốn giàu calo rỗng.

Giảm carbohydrate đơn giản

Bánh mì trắng, bánh quy, khoai tây trắng và các loại tinh bột tinh luyện khiến đường huyết tăng nhanh và giảm nhanh, làm cơ thể dễ tích trữ mỡ vùng bụng.

Thay vào đó, hãy chuyển sang nhóm carbohydrate phức tạp: bánh mì nguyên cám, gạo lứt, diêm mạch, yến mạch...

Những thực phẩm này giàu chất xơ, tiêu hóa chậm, tạo cảm giác no lâu và giữ đường huyết ổn định, từ đó hỗ trợ giảm mỡ nội tạng tự nhiên hơn.

Tăng cường chất xơ

Chất xơ hòa tan có trong rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt giúp làm chậm quá trình hấp thu chất béo và đường, đồng thời cải thiện hệ vi sinh đường ruột. Trong nhiều nghiên cứu, những

người ăn nhiều chất xơ có tỷ lệ mỡ nội tạng thấp hơn. Bạn có thể bổ sung qua salad, súp rau, sinh tố xanh hoặc đơn giản là tăng một phần rau trong bữa ăn mỗi ngày. Đây là cách nhẹ nhàng nhưng vô cùng hiệu quả với vòng eo.

Bổ sung protein nạc

Protein giúp cơ thể duy trì khối cơ, yếu tố quan trọng để tăng tốc độ trao đổi chất, từ đó giảm tích mỡ. Các lựa chọn lành mạnh gồm thịt gà bỏ da, cá, đậu phụ, đậu lăng, sữa ít béo hoặc sữa chua không đường. Một khẩu phần protein trong mỗi bữa chính giúp bạn giảm cảm giác đói, ổn định năng lượng và hỗ trợ quá trình đốt mỡ thụ động của cơ thể.

Không bỏ bữa sáng

Nhiều người nghĩ rằng nhịn ăn sáng giúp giảm cân nhanh, nhưng thực tế điều này dễ gây rối loạn đường huyết và thúc đẩy ăn nhiều hơn vào buổi chiều tối.

Một bữa sáng cân bằng gồm protein (trứng, sữa chua Hy Lạp, ức gà), chất xơ (trái cây, yến mạch, rau củ) và một lượng nhỏ carbohydrate phức tạp sẽ giúp cơ thể hoạt động hiệu quả, giảm tích mỡ và tránh cảm giác mệt mỏi giữa ngày.

Ăn nhiều chất béo tốt (omega-3)

Omega-3 có trong các loại cá béo như cá hồi, cá thu, cá mòi; trong hạt lanh, hạt chia, óc chó và dầu mù tạt. Chất béo này có tác dụng giảm viêm, cải thiện chuyển hóa chất béo và hỗ trợ cơ thể sử dụng mỡ làm năng lượng.

Một đến hai khẩu phần cá mỗi tuần hoặc một muỗng hạt chia mỗi ngày có thể đem lại khác biệt rõ rệt.



Ảnh minh họa

Tập thể dục tối thiểu 30 phút mỗi ngày

Cardio như đi bộ nhanh, chạy, đạp xe, bơi lội, Zumba hoặc khiêu vũ giúp đốt calo và làm giảm mỡ nội tạng nhanh hơn so với mỡ dưới da. Các bài tập tăng cơ như plank, crunch, squat, pilates hoặc tập tạ nhẹ cũng giúp tạo đường nét cơ bụng và tăng tiêu hao năng lượng cả khi nghỉ ngơi. Chỉ cần duy trì 30 phút mỗi ngày, bạn sẽ thấy vòng eo thay đổi sau vài tuần.

Tiếp xúc ánh nắng buổi sáng

Ánh nắng sớm giúp cơ thể tổng hợp vitamin D, yếu tố liên quan hệ miễn dịch, tâm trạng và chuyển hóa năng lượng.

Thiếu vitamin D có thể làm tăng nguy cơ tích trữ mỡ bụng. Chỉ cần 10-15 phút phơi nắng

trước 9h sáng cũng mang lại nhiều lợi ích mà không gây hại da.

Duy trì thói quen ngủ sớm, ngủ đủ

Giấc ngủ kém là một trong những yếu tố mạnh nhất thúc đẩy tích trữ mỡ nội tạng. Thiếu ngủ làm tăng hormone cortisol - hormone stress, khiến cơ thể ưu tiên giữ mỡ ở vùng bụng.

Hãy cố gắng ngủ 7-8 tiếng mỗi đêm, đi ngủ vào cùng một khung giờ để cơ thể ổn định nhịp sinh học, cải thiện trao đổi chất và kiểm soát cân nặng tốt hơn. ■

Vì sao không nên ngâm bát đĩa qua đêm?

Nhiều người có thói quen ngâm bát đĩa để dễ cọ rửa vào hôm sau, nhưng các chuyên gia cảnh báo hành động này biến bồn rửa thành “ổ” vi khuẩn gây hại sức khỏe.

Jason Tetro, nhà vi sinh vật học tại Đại học Toronto (Canada), cho biết bồn rửa bếp là nơi tập trung lượng lớn vi khuẩn, đặc biệt là E. coli và Salmonella nếu bạn vừa sơ chế thịt sống như gà hoặc bò.

Theo ông Tetro, môi trường ẩm ướt cùng với thức ăn thừa tạo điều kiện lý tưởng cho vi khuẩn sinh sôi. Việc ngâm bát đĩa qua đêm vô tình cung cấp thêm thời gian và địa điểm để chúng phát triển mạnh mẽ, tăng nguy cơ lây nhiễm chéo sang các bề mặt khác trong bếp.

Đồng quan điểm, phó giáo sư Brian Labus từ Trường Y tế Công cộng, Đại học Nevada (Mỹ), khẳng định vi khuẩn cực kỳ ưa thích môi trường ẩm và ấm. “Việc ngâm bát đĩa trong bể nước bẩn rủi ro hơn nhiều so với việc để chúng khô tự nhiên”, ông Labus nói. Dù bồn rửa khô không hoàn toàn vô trùng, nhưng nước đọng và thức ăn để hờ qua đêm chắc chắn sẽ thu hút côn trùng mang mầm bệnh.

Các chuyên gia nhấn mạnh không có khoảng thời gian ngâm bát đĩa nào được xem là an toàn tuyệt đối. Bát đĩa nên được rửa sớm nhất có thể sau khi ăn.

Để làm sạch an toàn, các chuyên gia khuyến nghị:

Ưu tiên máy rửa bát: Chế độ nước nóng và sấy của máy giúp khử trùng hiệu quả nồi niêu, bát đĩa.

Rửa tay đúng cách: Với vật dụng không dùng được máy (ly pha lê, thớt gỗ), hãy rửa ngay bằng nước nóng pha xà phòng và để khô hoàn toàn trước khi cất.

Vệ sinh dụng cụ: Miếng bọt biển rửa bát cần được làm sạch định kỳ hoặc thay mới thường xuyên để tránh tích tụ vi khuẩn.

Trong trường hợp bắt buộc phải ngâm bát đĩa lâu do vết bẩn cứng đầu, bạn cần vệ sinh kỹ bồn rửa ngay sau đó. Hãy dùng nước xà phòng nóng, sau đó là dung dịch khử khuẩn để làm sạch bề mặt, ngăn ngừa vi khuẩn tồn lưu. ■

TRUYỆN NGẮN

Dưới tán ô mùa đông

Từ Lan là một phù thủy. Thật đấy, chẳng đùa đâu. Bố nó là phù thủy, mẹ nó thì không, và chỉ có mỗi Từ Lan là được thừa hưởng dòng máu phép thuật từ bố...

Ngay cả anh trai của nó cũng chỉ là một anh chàng hai mươi tuổi bình thường đi học đại học, mê game, đẹp trai nhưng chưa có bạn gái và chỉ có thể biểu diễn trò ảo thuật đơn giản. Ví dụ như anh ấy chỉ có thể lôi ra từ mũ một bó hoa nhựa chứ không thể biến cái mũ thành một bát sứ màu xanh lơ được.

Từ Lan không cần phải đi học phép thuật vì khả năng đó là bẩm sinh, và nó được bố dạy cho tất cả mọi thứ. Hiện tại thì chưa học hết, mà bố bảo cả đời cũng chưa hết, vì như kiến thức của loài người, kiến thức phép thuật là mênh mông vô tận, phù thủy phải dành cả đời để nghiên cứu và tìm tòi.

Bây giờ, Từ Lan mới chỉ nắm hết những điều căn bản nhất, cố sử dụng khả năng của mình cho thành thạo. Nó đôi lúc còn thử sáng tạo nhưng đa phần những thử nghiệm đó đều gây ra thảm họa. Đơn cử như việc mẹ đã cấm nó sử dụng phép thuật trong bếp sau khi làm nguyên một nồi canh cua nóng hổi tự dưng nhảy ra vô số những chú ếch xanh.

Ngoài ra, có một điểm mà cô nàng phù thủy nhỏ phải ghi nhớ. Đó là không phải lúc nào thích cũng được dùng phép thuật. Vì khả năng của nó còn đang trong giai đoạn phát triển nên không ổn định. Nếu sử dụng quá mức cơ thể cho phép thì nó rất dễ bị mệt và buồn ngủ khủng khiếp.

Dĩ nhiên, mọi người không được phép biết Từ Lan là phù thủy. Theo như bố kể thì phù thủy ở lần giữa người thường không phải là hiếm. Dù cho đến giờ thì nó chưa thấy ai, hoặc đã thấy mà không biết vì có nguyên một đạo luật ngăn cấm phù thủy tiết lộ thân phận, trừ một số trường hợp bất khả kháng và phù thủy phải tự chịu mọi trách nhiệm về hành vi đó. Mà không cần đạo luật đó thì Từ Lan thấy việc tiết lộ mình là phù thủy cho người khác biết cũng đâu có hay ho gì...

Cậu ấy xuất hiện trong một chiều mưa tan trường. Người mà còn cách mấy bước chân mới thấy rõ mặt thì Từ Lan đã biết ngay là Duy Anh rồi. Vì nó vẫn hay nhìn cậu ấy, nhiều đến nỗi tưởng chừng có thể nhắm mắt mà vẽ lại ngay cái dáng cao cao ấy. Mấy phút trước nó còn đang rầu rĩ vì mưa xuống đột ngột quá, lại chẳng mang ô.

Trông thì mưa cũng chẳng kéo dài lắm đâu, nhưng vì bụng đói nên nó cứ muốn về nhà ngay. Nó đứng dưới mái hiên chờ mưa tạnh, chỉ có một suy nghĩ duy nhất chạy qua đầu là phải hỏi bố cách hồ biến một chiếc ô từ trong không khí.

Vậy mà khi Duy Anh chạy vội vào đây để trú mưa, nó lại mong cơn mưa này dài thêm một chút và phép thuật kia chẳng tồn tại trên đời. Đột ngột, trên tán bàng nở bung ra một chùm hoa trắng nhỏ. Từ Lan biết là do cảm xúc của mình khiến phép thuật không ổn định. Nó chỉ biết thở phào vì

Duy Anh chẳng để ý thấy, và cố bình tĩnh lại.

Duy Anh học lớp bên cạnh. Lần đầu tiên Từ Lan gặp cậu ấy là vào lần cả hai lớp tổ chức giao lưu. Đến trò chơi đôi, phải bốc thăm thành viên của hai lớp thành một đội. Và nó cùng đội với cậu ấy. Duy Anh dễ thương vô cùng. Không hẳn chỉ là vì cậu ấy có mái tóc nâu sậm, hơi xoắn trẻ con và nụ cười tươi mà cả tính cách cậu ấy dường như cũng rất ôn hòa. Cả cái cách cậu ấy nắm vai nó thật chặt để tránh cho nó khỏi ngã nữa.

Thấy cậu ấy hơi ướt, nó mở cặp lấy ra cái khăn tay.

- Cậu lau đi. Kéo ồm!

- Cảm ơn nhé, Pensee.

Một thoáng bất ngờ, Từ Lan chẳng biết nói sao, đến khi nghĩ ra câu mình nên nói thì đã muộn. Từ Lan nhìn ra màn mưa trước mặt. Nó khẽ mỉm cười. Lại thêm một chùm hoa bàng nở bung. Hóa ra cậu ấy vẫn còn nhớ.

Lần hai đưa được xếp chung một đội, cậu ấy có hỏi tên nó và ngạc nhiên vì cái tên lạ lẫm. Nó vội giải thích Từ Lan không có nghĩa là hoa lan tím, mà là hoa Pensee. Vì mẹ nó thích hoa Pensee nhất nên khi biết mình sinh con gái đã quyết định phải đặt tên con theo loài hoa đó.

Hoa Pensee còn có tên khác là Từ Lan. Nhưng cả cái tên đó thì nghe hơi quái nên bố rút lại thành Từ Lan thôi. Con mưa nhanh chóng tạnh dần, như dự đoán ban đầu. Năng còn chưa ứng lên nhưng hai kẻ trú mưa biết rằng đã đến lúc phải đi. Duy Anh trả lại chiếc khăn tay cho nó, cảm ơn rồi rào bước đi vội.

Từ Lan về nhà giặt chiếc khăn cẩn thận, rồi cất luôn vào ngăn kéo. Tối nào cũng lôi ra ngắm, nghĩ vẫn vợ một lúc rồi mới ngủ...

Tùng Bách rời mắt khỏi máy tính, xoa xoa đôi mắt mỏi rồi quay người nhìn cô em gái đang ngồi trên giường mình.

- Gì đây cô nương? Muốn hỏi hay nhờ vả gì thì nói đi, định ngồi đây đến bao giờ?

- Không, em có định hỏi gì đâu. Chỉ sang chơi thôi mà!

Bách nhú mày. Biết tổng định sang nhờ tư vấn cái gì mà còn chối. Cậu nhún vai.

- Ừ, thôi, không muốn nói thì kệ!

- Anh hai... - Từ Lan gọi giật lại.

- Gì?

- Em hỏi anh cái này nhưng anh không được nói với bố mẹ nhé?

- Anh mày người thấy mùi nguy hiểm. Không phải chuyện thường rồi!

Từ Lan xịu mặt xuống. Bách cười.

- Mà cũng không sao. Anh mày trước giờ khoái cảm giác mạnh lắm. Nào, chuyện gì, kể đi, anh sẽ kín miệng hết như Hello Kitty nhé!

- Anh, có phép thuật nào khiến người khác thích mình không?

Bách hơi giật mình. Cậu nhìn kỹ cô em gái một hồi lâu. Mới hôm nào nó vẫn còn là cô nhóc mít ướt chạy đi mách mẹ mỗi khi bị cậu giật tóc, và

có lần nó làm nguyên vạt áo cậu cháy bùng lên khi cậu dí con nhện vào nó. Đó cũng là lần cả nhà phát hiện ra nó có dòng máu phép thuật trong người. Nhưng giờ nó lớn rồi. Đã có những thắc mắc về tình cảm rung động đầu đời rồi đây. Cậu im lặng một chút, ra chiều bí hiểm.

- Cô hai, cô mới là đứa được thừa hưởng phép thuật của bố mà, hỏi người mù tịt như anh đây làm gì?

Từ Lan thất vọng. Cô nàng cứ nghĩ sẽ có ai đó giúp cô nàng gỡ rối rắm hiện tại. Ví dụ như ông anh trai quái quỷ này.

- Anh nghĩ chắc chẳng có đâu. Quan trọng là chân thật thôi. Hiểu không?

- Chân thật ấy à? Nhưng như thế nào mới là chân thật?

- Chà, cái đấy hỏi mẹ đi nhé!

Nó nhảy dựng lên.

- Hỏi mẹ thì có khác nào tự khai đầu?

Nói là nói thế nhưng hôm sau Bách cũng rỉ tai cô em gái cách làm bùa yêu. Đó là lấy một vật có liên quan đến người mình thích rồi đặt một quả táo lên. Táo là loại trái cây ma thuật, Từ Lan cũng hay ăn táo để phép thuật được phát triển ổn định. Bùa yêu trông đơn giản thế nhưng hiệu quả lắm.

Nữ thần Venus sẽ cầu phúc cho tình yêu đó đơm hoa kết trái. Nghe cứ thấy khó tin, nhưng vì anh ấy cứ khăng khăng đã phải xông pha mạo hiểm đọc trộm sách của bố mới có, thậm chí lấy luôn bằng chứng sống: "Bố cũng áp dụng bùa này với mẹ, thế nên mới lấy được mẹ, và cả bố lẫn mẹ sống rất hạnh phúc đến giờ!". Nên nó làm theo răm rắp.



Chẳng biết có phải là vì quả táo để trên chiếc khăn tay đã phát huy tác dụng hay không mà thi thoảng, những khi nhìn Duy Anh và bị bắt gặp, cậu ấy liền mỉm cười chào nó.

Hôm Từ Lan xuống phòng giáo viên lấy tài liệu ôn thi cho cả lớp cũng gặp cậu ấy ở đó. Duy Anh tự nguyện ôm chông giấy giùm nó lên cầu thang. Và cậu ấy nói với nó vài ba câu nếu có gặp nhau. Lần nào Duy Anh cũng gọi nó là Pensee.

Những ngày đầu Từ Lan vui lắm. Đến mức cứ hát líu lo suốt cả ngày. Nhưng rồi dần dần, một nỗi hoang mang bé nhỏ cứ len lỏi. Liệu những quan tâm dịu dàng đó chỉ là do nữ thần Venus bắt cậu ấy phải làm thế, chứ thực ra cậu ấy chẳng muốn thì sao?

TRUYỆN NGẮN

Đêm khá khuya, Tử Lan leo lên mái nhà ngói. Ở vị trí này nó có thể nhìn thấy trời sao lấp lánh trên đầu, tưởng như vươn tay lên là hái được chúng cho vào túi. Gió thổi mát rượi. Nó cứ ở đó một lúc lâu, cho đến khi chú mèo Trăng Khuyết nhảy phốc lên đùi làm nó giật mình. Con mèo kêu lên một tiếng uể oải rồi nằm luôn ở đó.

- Mày làm tao giật mình đấy!

Con mèo chẳng thèm nhúc nhích lấy dù là nửa cái tai. Nó lúc nào cũng trịch thượng một cách buồn cười như thế. Tử Lan lại nằm xuống.

- Trăng Khuyết, mày đã bao giờ bắt buộc người ta yêu thương mình chưa? Nếu có ý định đó thì thôi đi nhé, chẳng nên đâu. Buồn lắm!

- Giờ mới biết thế hả? Lần trước anh đã chẳng cảnh báo rồi còn gì.

Bị giật mình. Nhưng Tử Lan chẳng buồn nhồm đậy.

- Anh hai xấu tính. Em đang nói chuyện với Trăng Khuyết mà anh nghe lén.

- Anh mày đâu có điên đi nghe người nói chuyện với mèo. Lên mang cho cô nương cái này thôi!

Bách leo lên mái nhà, đưa ra một cái bánh chocolate.

- Thôi, em không ăn đâu, sợ mập lắm!

- Biết ngay. Bởi thế có món ăn sơ-cua đây.

Cậu chàng nhe răng cười, ném cho cô em gái một quả táo ngon lành. Tử Lan vụng về chụp lấy.

- Này, anh lên đây kể cho mày nghe một sự thật đây!

Tử Lan đưa quả táo lên cắn một miếng to.

- Thực ra lần trước anh trêu thôi. Chứ chẳng có phép thuật nào khiến người ta thích nhau hay ghét nhau đâu. Bố lấy được mẹ vì bố đã trồng cây si mẹ đủ lâu và đủ can đảm nói “Anh yêu em” đầy cô nương ạ!

Tròn mắt, chớp chớp, rồi nó lấy hết sức bình sinh đâm vào vai ông anh quái quỷ một cái. Nhưng mà, nó thấy thật nhẹ nhõm...

Nắng được mấy ngày thì trời lại mưa. Vẫn là những cơn mưa nhỏ. Hình như cứ mùa này thời tiết nó lại thế.

Sáng nay ra khỏi nhà, trông màu trời xám xám ngái ngái, Tử Lan đã nhủ thầm là phải mang ô theo. Nhưng rồi mãi la ó vì bị anh Bách cướp mất quả táo buổi sáng nên quên băng đi mất. Thế là bây giờ lại phải đứng dưới mái hiên chờ mưa tạnh. Nó khe khẽ hát.

Duy Anh bất ngờ xuất hiện, với một chiếc ô màu xanh lơ. Màu nó thích.

- Tớ có thể cho cậu đi nhờ ra bến xe buýt, Pensee!

Tuy có hơi hơi hộp một chút nhưng Tử Lan cũng đứng cùng cậu ấy dưới tán ô, cố tỏ ra bình thản. Vì chiếc ô vốn dĩ chỉ cho một người dùng nên nó khá nhỏ cho cả hai. Tử Lan không dám đứng gần cậu ấy quá, sợ tim mình sẽ như tiếng trống trong một ban nhạc rock mất.

Duy Anh chậm rãi cất tiếng.
- Ừm, Pensee, cậu có thể đứng gần mình hơn một chút không?

- Hả? - Tử Lan hốt hoảng, đỏ mặt - Cậu... nói gì cơ?

- Mình nói là đứng gần mình hơn một chút nữa. Ướt hết rồi!

Sao mà giọng cậu ấy bình thản thế nhỉ? Chẳng có vẻ gì là bối rối như nó cả. Quả thật là vì cậu ấy đã nghiêng ô về phía nó nên một bên vai trái của cậu ấy đã bị ướt.

- Mình xin lỗi!

Và nó vội vàng đứng gần hơn. Trong một thoáng, nó có cảm giác tay của hai đứa chạm nhau. Từng nhịp chân cứ đều đều theo nhịp mưa rơi. Hai đứa chẳng nói gì cả. Mãi đến khi đến trạm chờ, Duy Anh mới hỏi nó một câu nhưng chẳng nhìn vào mắt nó.

- Pensee có thích xem phim vào cuối tuần không?

- Hả? Ừ... Có!

- Vậy cuối tuần này rảnh không?

- C... có!

- Đi xem phim với mình nhé!

- Sao cậu không rủ người khác?

Hỏi xong rồi Tử Lan mới thấy mình vô duyên. Nó luôn miệng mắng mình ngốc nghếch trong đầu. Duy Anh trông cũng có vẻ bối rối.

- Thì... mình thích đi xem phim với cậu hơn. Cô bạn có cái vẻ ngơ ngác rất ngộ, hay cười vu vơ mà mình đã để ý vào lần đầu tiên khi thấy bạn ấy ngủ gật trong thư viện nữa. Bên cạnh một cuốn truyện cổ Andersen.

Tử Lan vẫn nhớ. Đó là chuyện xảy ra hồi đầu năm rồi. Hôm đó không rõ là nó đã dùng phép thuật vào chuyện gì nhưng thực sự rất mệt nên đã trốn vào thư viện ngủ một chút. Hóa ra lâu nay nó đâu hay cậu ấy cũng nhìn nó. Chỉ là đến bây giờ ánh mắt hai đứa mới giao nhau thôi. Trước khi leo lên xe buýt, Tử Lan thu hết can đảm nói.

- Duy Anh nè, sau này cậu đừng cười nhiều nữa nhé! Vì mỗi khi cậu cười tự dưng tớ thấy bối rối lắm!

Và nó vội quay mặt đi, chạy thật nhanh lên xe, không dám nhìn lại phản ứng của cậu bạn. Chuyện xe buýt lao đi. Ngồi trên xe, Tử Lan vẫn cảm thấy những ngón tay của mình đang run rẩy. Tim vẫn đập thình thịch. Nhưng cảm giác rất rợn rùng...

Trên hiên nhà, trong ánh sáng của một ngày hừng nắng, là một chậu hoa Pensee xinh xắn kèm với một chiếc vé xem phim.

Tử Lan không thể ngăn mình nở một nụ cười. Những nụ hoa chưa nở đột ngột bung ra, khoe sắc bên cạnh những bông đã nở rồi. Những bông hoa vàng, đỏ và tím làm rực sáng cả chậu cây nhỏ. Đứng ở bệ cửa sổ theo dõi này giờ, Bách phá cười to. Nhưng chẳng kịp để ông anh trai quý quí kịp nói điều gì trêu chọc, cô phù thủy nhỏ đã ôm chậu hoa chạy về phòng, không quên chống chế:

- Anh cười gì chứ! Em đang học phép làm cho hoa nở mà... ■

Thụy Vũ

Mơ khói...

Cũng vừa mới đây thôi, một buổi tối đầu đông khi tôi vừa bước chân từ nhà ra phố.

Bằng sự nhạy cảm đến ngớ ngẩn, khi mà những người đi cùng chỉ thấy phố sáng đèn, thấy còi xe inh ỏi thì tôi lại thấy chột cay mắt. Thoảng mơ hồ trong làn gió se lạnh, như quen mà lạ, vừa chạm đến tay mà thoáng chốc đã vượt đi mất, tôi nghe trong thoáng thốt, ấy là mùi thơm của khói.

Những ngày này ở quê tôi, lũ trẻ con xưa vẫn hay gọi là “mùa đốt đồng”. Kỳ lạ thật, chỉ vèn vện gói trong ba từ đơn giản ấy mà cả một trời tuổi thơ và ấm áp những điều kỳ diệu của bầy trẻ quê cứ như những sợi khói chảy triền miên qua suốt những mùa đông.

Tôi nhớ các bạn tôi thuở lên năm lên ba, đứa nào cũng từng trốn mẹ đem theo miếng khoai củ sắn vùi trong những đồng rạ ủ trên đồng. Chúng tôi đùa cùng khói, chơi cùng khói, thờ cùng khói và gương mặt rạng ngời bên những củ khoai bóc dở, mặt mũi tèm nhem.

Tôi nhớ mùi ngai ngái của đồng đất, mùi thơm nhẹ của cỏ khô, mùi ngọt đậm của hương lúa còn vương lại vẫn vút trong làn khói lúc chiều chạng vạng. Lúa gặt về rồi nhưng linh hồn của lúa chừng như còn níu trong từng gốc rạ nên hóa thành những làn khói thật thơm nồng.

Giữa biển trời sương khói mùa đông, cái khoảnh khắc trời chưa chạm vào đêm, thấp thoáng phía hoàng hôn chỉ là những áng mây sầm sập bông bành trôi như mơ ngủ, có kẻ - là tôi đấy, từng mơ mình như một dải khói lưu lạc giữa cõi trần. Ai mà tin được. Thế mà tôi vẫn tin. Thế mà tôi vẫn mơ cả những khi mình còn đang thức. Cả những khi tôi bắt đầu biết thăng thốt thương về ngày tóc mới nhú mầm xanh.

Bắt đầu từ mùa đông. Chảy suốt những ngày đông. Tôi chưa bao giờ cắt nghĩa những làn khói sẽ đến đâu về đâu. Tôi chỉ tin, những làn khói thơm sẽ dệt nên chốn thiên thai cho những tâm hồn đẹp. Không phải là một sự lần trốn, chỉ hiển nhiên như những cái đẹp rồi sẽ biết tìm nơi nương náu cho mình.

Hẳn là những cái đẹp rồi sẽ biết nhau nên trong nốt cùng của cô đơn và sự kiếm tìm, trong buông lơ vô thường hay hữu ý, tôi đã thấy những dải hoa cải bông bành trôi theo làn khói mỏng. Mùa đông chưa bao giờ lạnh trên cánh đồng hoa cải bốn bề giăng mắc tuổi thơ tôi.

Mắt hoa cải trong veo ánh vàng những giọt nắng non tơ buổi sớm. Mắt hoa cải ma mị thăm thẳm lúc chiều buông. Khói quện với sương như tấm lụa mềm trong suốt thả trên cánh đồng hoa cải.

Tôi đã nhìn ra biết bao nhiêu linh hồn choàng dải lụa ấy nối nhau bay về trời. Chừng như

TRUYỆN NGẮN

Chỉ những tiếng cười lạnh lạnh như pha lê chạm vào nhau thì còn vương lại. Tiếng cười bay trên mây. Tiếng cười rơi trên cỏ. Tôi đã tò mò chạm vào để nhận ra đây là những sợi khói ướt đang vương lơ lửng đầy trời.

Sau lúc quây quần bên đồng lúa, lũ bạn tôi hồn nhiên chân sáo chạy theo từng dải khói. Tay chơi với đuôi khói về trời, có đứa nhoèn miệng cười tự phong mình làm dũng sĩ.

Ai đã nghe đến tên dũng sĩ đuôi khói chưa? Tuổi thơ tôi có đấy. Nhưng tôi không mong làm dũng sĩ. Tôi là cô nhóc khờ len lén giấu dải khói vào trong mớ tóc rối tung. Mỗi đêm về tôi lặng lẽ nhặt ra từng sợi đem dệt nên mộng ước cho mình.

Trôi theo giấc mơ, tôi đạt đến bờ cỏ lau trở bông phát phơ cùng gió. Chẳng ai kể tôi nghe về cuộc đời của cỏ nhưng lòng tôi vẫn mang mang một nỗi buồn. Thân cỏ yếu mềm. Hồn cỏ vẫn vút cùng với khói và sương. Tay cỏ níu những mơ hồ vụt mất.

Tôi nghe từ xa lắm tiếng thở dài nén lại trong ngậm ngùi thổn thức. Hình như cỏ đã đợi từ muôn kiếp trước. Mà sợi khói như dải lụa mềm cứ da diết cuộn. Bên này là khát vọng. Bên kia là nỗi nhớ. Tôi loay hoay một mình nên vẫn thường cô độc lạc bước trong mơ.

Mà cỏ thật lạ kỳ. Hoa cỏ trắng như bông. Tôi tự hỏi, những bông lau đẹp thế sao trời lơ làm vương xuống đất? Vậy mà lạ thay, ngay cả trong nỗi buồn lìa xa, chỉ cần gió khẽ thổi là cỏ nhún mình trôi bồng bềnh trong lãng đãng một trời sương khói. Khói quấn quýt níu sợi cỏ mềm. Cỏ dịu dàng nương theo sợi khói. Những cuộc rong chơi kỳ ngộ ấy ai có thể đếm được biết mấy tuổi trôi?

Nhưng tôi đã chạm vào điều bí mật ấy. Đó là khoảnh khắc trái tim tôi nghẹn căng cảm xúc tưởng như có thể vỡ tan và biến mình trong khói. Tôi đã trượt đi với cơ thể nhẹ hẫng không trọng lượng.

Đầu nóng bừng như có hàng ngàn sợi khói cuộn lại. Mắt tôi mờ dần và chìm sâu trong biển khói. Vào đúng cái khoảnh khắc ấy, khói đã lên tiếng thì thầm: Chẳng nào ai có thể đếm hết những sợi trắng như mây trên mái tóc người già. Người ấy sẽ biết vì sao khói rong chơi. Vì sao khói không có tuổi...

Khi tôi hớn hờ và nhẹ nhõm trước điều bí ẩn hiển nhiên đã được khai mở, cũng là lúc mẹ tôi òa khóc vì theo người, chỉ chút nữa thôi là đã không giành được tôi từ tay của tử thần. Tôi sốt mê man đã mấy ngày. Thầy thuốc bảo tôi bị cảm nhiễm phong hàn từ sương độc lúc chuyển mùa.

Vượt qua cơ nguy, chỉ cần uống thuốc, giữ ấm và được chăm sóc là tôi sẽ bình phục. Nhìn gương mặt còn vương nét thảng thốt lo âu của mẹ, tôi chạm vào những sợi khói đã nhuộm tóc mẹ sau mấy đêm thức trắng bên tôi.

Tôi là đứa trẻ bé bỏng chưa đầy cân rười lúc sinh ra. Cái khoảnh khắc tôi yếu ớt rên lên tiếng thở nhẹ hẫng như khói chứ không phải là tiếng khóc,

mẹ tôi đã sung sướng đến nghẹn thở. Vậy là tôi đã sống.

Chỉ mới ít giây trước đó thôi, bà đỡ đã lấy hết sức võ mạnh vào mông cái sinh linh bé bỏng là tôi mà tôi vẫn không nhúc nhích. Tay túm chân tôi dốc ngược, bà đỡ vừa đét mông, vỗ lưng, vừa gọi vía trong sự lo lắng đến chết lặng của mẹ. Và linh hồn mỏng manh như sợi khói của tôi trở về.

Bằng sự nhạy cảm của người mẹ đã gần như mất con, mẹ nâng niu tôi như một dải khói mong manh từng canh giờ mỗi sớm hôm khuya khoắt. Cả tháng sau, lót một đồng tã to đùng, ngoài mẹ tôi, không ai dám bế tôi vì sợ chạm vào sẽ làm tôi đau. Mẹ chờ mong tiếng khóc khỏe khoắn của một sinh linh căng tràn nhựa sống trong lồng ngực mà mãi sau tôi vẫn không biết khóc.

Thế mà như có phép màu, khi được tắm đủ nắng trời và gió cùng với dòng sữa thơm của mẹ, tôi lớn phồng phao mũm mĩm như hạt mít lăn khắp sân nhà. Tuổi thơ ào đến kéo tôi ra ngõ và bay vào bất tận cánh đồng quê mẹ. Nhận thấy tôi quyến luyến những sợi khói như cần ăn, cần phải thở mỗi ngày. Nên, dù mẹ hết sức thận trọng, nhắc nhở và giữ gìn, người vẫn thả tôi trên cánh đồng mênh mông của khói.

Bắt đầu từ những sợi khói thơm mỗi khi mùa gặt về. Khói xuyên qua nóc bếp những khi ngoại tôi nhóm lửa thổi cơm mỗi lúc tôi lú lú quanh bên chân. Dưới mái bếp lợp rạ đã ngả từ màu vàng tươi sang màu của khói ám lẫn màu bò hóng, tôi ngoan ngoãn ngồi nhắm nháp hương gạo mới thơm nức, ngọt lịm từ làn khói cơm sôi lục bục. Ngoại tôi mắt kém. Nồi cơm trắng có khi lác rắc khói bếp với bụi tro.

Ngọn lửa khi cháy bùng, khi lóm đóm yếu ớt theo tay ngoại. Đùm rơm quơ vội chỗ khô, chỗ còn tươi ngai ngái mùi đồng đất làm khói cay lên mắt. Ngoại vừa kiên nhẫn lắng nghe, vừa giải đáp thắc mắc của tôi theo cách của một người đang trở lại với tuổi thơ của mình.

Hàm răng ngoại đen nhánh và đều tăm tắp. Gương mặt ngoại ngời lên niềm vui quanh những cuộn khói vô tận. Từ ánh nhìn đã bàng bạc màu sương, tôi nhận ra từng lớp khói thời gian trong đôi mắt ngoại tôi. Và tôi mơ hồ nghĩ, không có bày trẻ nhóc chúng tôi, hẳn tuổi thơ của ngoại sẽ vụt mất không bao giờ trở lại.

Ngoại tôi, người có cách đếm thời gian qua tiếng xào xạc của lá khô lẫn khuất trong mùi khói những chiều đông. Ở góc vườn mỗi khi trời trở gió, tôi lại nghe đám lá buri, lá mít, lá sấu già nghiêng mình theo từng nhát chổi khoan thai của ngoại. Đám cỏ leo bám bên hàng rào và mọc lúp xúp đầu đó quanh vườn cũng được gom lại.

Tiếng lửa tí tách reo. Tiếng nổ lụp bụp của những cọng mảnh sành non khi than đã nóng già. Sau làn khói thơm hăng hắc tinh dầu của các loài dạ thảo, nhà cửa chột quạnh quẽ lạ thường.

Tiếng thở dài vừa khẽ khàng vừa như hoan hỉ của ngoại như thả hết theo khói những ưu tư. Cứ vài lần ngoại cặm cụi đốt lá khô từng mùa như thế

là thêm một tuổi trời lại lặng lẽ theo khói bay đi.

Tôi không biết ngoại buồn hay vui mỗi mùa khói về lũ chúng tôi ào ạt kéo nhau ra đồng. Chỉ thấy ngoại hay ngồi tư lự vẩn vơ bên khói. Nhưng đám khói góc vườn không thể níu chúng tôi ở lại.

Ngoài kia tiếng gọi mơ hồ và hoang dại trên cánh đồng luôn níu cuốn chúng tôi. Ngoài kia là tiếng gọi bí ẩn của mặt trời, mặt trăng của khói sương và của nhựa sống cuộn trong nhịp thở đất đai trùng trùng trong ngày thắm.

Bao nhiêu vòng dải sương bồng bềnh trên khắp cánh đồng. Bao nhiêu mùa hoa cỏ và lau lách trắng muốt như sương ôm choàng lấy mùa đông. Hương nếp ngô thơm từ những thửa ruộng trở cờ lỗi mùa thả bung trong gió cuốn.

Vị đồng quê ngai ngái ủ đượm hương của đất dất cả mùa thu gửi lại với ngày đông. Mặt trời lặn vào đêm. Mặt trăng lặn vào ngày. Và sương khói thì cứ thơm mê man cùng với trời đất. Hỡi, có đứa trẻ dại dột nào không dám trốn mẹ mãi mê chạy theo mùa?

Đầu tóc, quần áo nhuộm đầy mùi khói đồng của tôi, có lần đánh thức cả miền thơ ấu tưởng như đã ngủ yên trong sâu thẳm ký ức của ngoại. Ấy là một chiều tôi thấy ngoại lặng lẽ ngồi bên đồng rạ đồng bày trẻ chúng tôi đã nhóm lên. Không giống như những lần gọi trước chỉ đứng từ phía đường mòn xa tít, ngoại lần từng bước theo bờ ruộng nhỏ.

Đến bên bụi nhóc mặt đỏ bừng trong khói chiều lúc trời nhá nheo, ngoại khẽ khàng ngồi xuống. Tay chống cằm, tay kia khều lửa, nụ cười và ánh mắt ngoại tỏa rạng như tan cùng niềm vui của khói.

Ngoại quên mất phải đợi tôi. Tôi lặng yên chờ ngoại. Những sợi khói đồng vẽ trên gương mặt ngoại một thứ ánh sáng mờ ảo lạ kỳ. Nét cười của ngoại chột ngưng lại. Cả bày nhóc cũng mơ màng như thể khói đang cuốn đi lạc mất tuổi mình. Một già, một trẻ bên làn khói nhẹ thênh thang.

Sau bao nhiêu mùa đốt lá, bao nhiêu lần đếm tuổi trời như thế thì ngoại tôi bay theo mùa khói, tôi không nhớ nữa. Trong con đường ký ức tuổi thơ tôi, những sợi khói tựa như những linh hồn. Ngoại đã bay đi. Nhớ thương vẫn còn níu lại. Tôi không hoảng sợ và buồn đau. Bởi mỗi mùa khói tôi lại gặp ngoại trở về. Tôi chạm vào ngoại để thấy được ngoại vẫn lần khuất quanh đây.

Bình thân tựa con đường tôi đã đi qua, tuổi thơ tôi, tôi biết. Luôn ở đâu đó đợi tôi quay trở lại. Phở xưa với những con đường rộng cân người ta lớn lên. Như tôi đã lớn lên. Khát vọng tựa cơn lốc cuốn. May mắn thay, chỉ một giây dừng lại tôi đã trở về.

Tôi bình thân ngã vào sợi khói. Trượt theo mùa khói. Những ánh sáng thấp lè tè từng sợi khói mùa đốt đồng mê hoặc tuổi thơ tôi. Cuộn mình trong cơn mơ của khói, loáng thoáng vẫn thơ: "...*Nhẹ tênh sợi khói cầm tay. Rung rung ta với những ngày còn xanh...*". ■

Bảo Quyên