



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 mại

CUỐI TUẦN

2189

February 07, 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 KIỆM 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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

- **Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp**
 - **Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.**
- Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng

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**

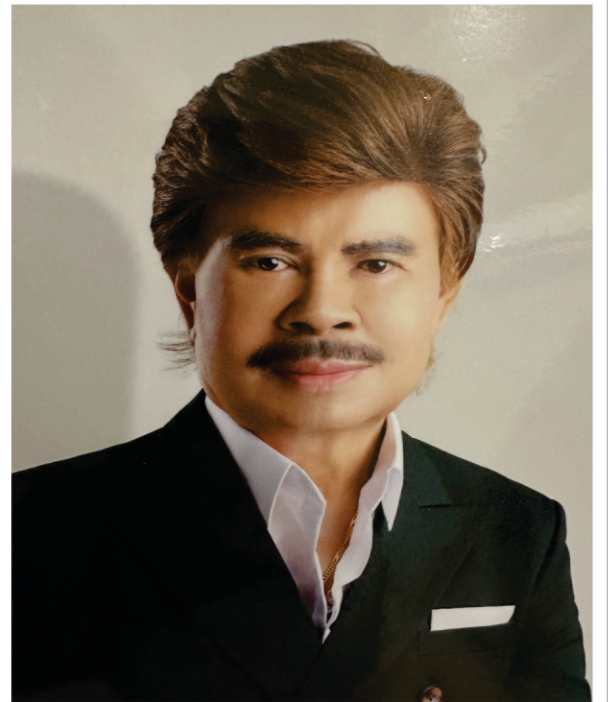
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

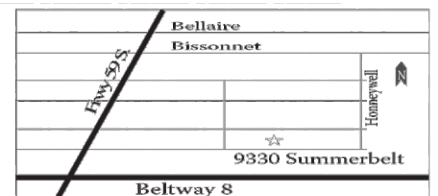
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

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



Uống trà hay cà phê tốt hơn? Tiến sĩ Harvard có câu trả lời cho thắc mắc của nhiều người lâu nay

Theo Tiến sĩ Howard E. LeWine, Tổng biên tập Y khoa tại Harvard Health Publishing của ĐH Harvard (Mỹ), nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng cả cà phê và trà đều mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho người uống. Tuy nhiên chưa có nghiên cứu nào khẳng định trà hay cà phê có tác dụng vượt trội đến thể chất hay tuổi thọ hơn. Tiêu thụ 2 loại đồ uống này ở mức độ vừa phải trong thời gian dài đều có tác động tích cực cho cơ thể.

Lợi ích chung của cà phê và trà

Tăng tập trung, tỉnh táo

Lợi ích sức khỏe của cà phê và trà có liên quan đến caffeine, giúp tăng cường sự tập trung và tỉnh táo, làm giảm mệt mỏi, cải thiện hiệu suất thể thao cũng như tăng tốc độ trao đổi và cải thiện tâm trạng.

Cà phê thường chứa nhiều caffeine hơn, một tách 220ml chứa khoảng 80 đến 100 miligam caffeine. Trong khi đó nồng độ caffeine cao nhất trong trà chỉ khoảng 40 - 70ml cho mỗi tách, nhiều loại trà thảo mộc có rất ít caffeine.

Giàu chất chống oxy hóa, ngừa bệnh mãn tính

Bên cạnh đó, 2 loại đồ uống này đều giàu chất chống oxy hóa như polyphenol, giúp giảm viêm mãn tính và trung hòa các gốc tự do gây hại tế bào. Trà xanh và trà đen thường có hàm lượng polyphenol cao hơn các loại trà khác và có hàm lượng chất chống oxy hóa cao gần bằng cà phê. Chất chống oxy hóa có đặc tính chống ung thư, chống bệnh tiểu đường loại 2 và chống tăng huyết áp.

Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí Nội tiết Lâm sàng & Chuyên hóa cho thấy uống 200-300ml trà hoặc cà phê mỗi ngày có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh động mạch vành và đột quỵ.

Kéo dài tuổi thọ

Uống cà phê hoặc trà có thể giúp sống lâu, khỏe mạnh hơn. Một nghiên cứu khác cho thấy việc kết hợp uống trà và cà phê làm giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân. Nghiên cứu chỉ ra những người uống 2 tách trà cộng với 2 tách cà phê mỗi ngày có nguy cơ tử vong do ung thư thấp hơn 21%.

Một nghiên cứu khác của Nhật Bản về những người mắc bệnh tiểu đường loại 2 cho thấy việc tiêu thụ nhiều trà xanh và cà phê có liên quan đến việc giảm nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân.

Lợi ích riêng của cà phê và trà

Cà phê có một số lợi ích nổi bật như tăng sức bền cho người chơi thể thao, thúc đẩy quá trình trao đổi chất và đốt cháy chất béo, tác dụng bảo vệ

gan mạnh mẽ. Một đánh giá cho thấy những người uống cà phê có nguy cơ mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu thấp hơn 23% và nguy cơ mắc bệnh xơ gan thấp hơn 32% so với những người không uống cà phê.

Trong khi đó L-theanine trong trà giúp giảm lo âu và cải thiện tâm trạng. Một đánh giá của Nhật Bản cho thấy việc thường xuyên uống trà xanh có thể làm giảm 34% nguy cơ mắc các triệu chứng trầm cảm. Uống trà thường xuyên cũng được chứng minh là có tác dụng ngăn ngừa bệnh tim bằng cách giảm cholesterol xấu. Trà thảo mộc như bạc hà hoặc gừng hỗ trợ tiêu hóa và giảm triệu chứng khó chịu ở dạ dày. Ngoài ra, catechin trong trà xanh giúp tăng mật độ xương và giảm nguy cơ loãng xương.

Nên chọn cà phê hay trà?

Lựa chọn này phụ thuộc vào sở thích cá nhân, nhu cầu và tình trạng sức khỏe. Cà phê phù hợp với những người cần nạp năng lượng mạnh mẽ, cải thiện hiệu suất thể chất hoặc bảo vệ sức khỏe gan. Trong khi đó, trà là lựa chọn lý tưởng cho người nhạy cảm, gặp tình trạng lo lắng, bồn chồn, tim đập nhanh nếu uống nhiều caffeine, muốn giảm căng thẳng hoặc cải thiện sức khỏe tim mạch.

Chuyên gia lưu ý, dù chọn trà hay cà phê, điều cần chú ý là kiểm soát lượng caffeine nạp vào cơ thể thông qua 2 loại đồ uống này. Hầu hết các nghiên cứu xem xét mối liên hệ giữa việc tiêu thụ caffeine và kết quả sức khỏe tốt hơn đều cho thấy mức 300 mg mỗi ngày là ngưỡng lý tưởng cho người trưởng thành. ■

Lo bị đột quỵ: Bác sĩ dặn hãy hết sức cảnh giác khung giờ này!

Đau tim và đột quỵ là những trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng, có thể xảy ra bất cứ lúc nào với bất cứ ai.

Tuy nhiên, một bác sĩ tim mạch đã lên tiếng kêu gọi những người có nguy cơ đột quỵ cao hãy cảnh giác vào một khung giờ cụ thể trong ngày. Hiểu rõ thời điểm này có thể giúp bạn chủ động thực hiện các biện pháp phòng ngừa cần thiết.

Đau tim, đột quỵ thường xảy ra nhiều nhất vào khung giờ nào?

Bác sĩ Sanjay Kumar, Trưởng khoa Tim mạch, Bệnh viện Fortis Faridabad (Ấn Độ) đã tiết lộ khung thời gian mà những trường hợp cấp cứu y tế do đau tim, đột quỵ xảy ra nhiều nhất từ kinh nghiệm làm việc của ông.

Bác sĩ Sanjay Kumar cho biết: Sáng sớm là thời điểm xảy ra hầu hết các cơn đau tim và đột quỵ. Nguyên nhân là do sự nhạy cảm vào sáng sớm bắt nguồn từ đồng hồ sinh học bên trong cơ thể - điều chỉnh hoạt động nội tiết tố, huyết áp và chức năng tim mạch.

Khung thời gian mà đau tim và đột quỵ có thể xảy ra

Theo bác sĩ Kumar, đau tim và đột quỵ xảy ra phổ biến vào buổi sáng, từ 4 đến 8 sáng, theo tờ Hindustan Times.

Vì vậy, theo dõi những dấu hiệu tinh tế nhất của các biến cố tim mạch trong thời gian này để gọi cấp cứu kịp thời là rất quan trọng.

3 lý do chính khiến đau tim và đột quỵ xảy ra vào sáng sớm

Không phải ngẫu nhiên mà các cơn đau tim và đột quỵ thường xảy ra vào buổi sáng mà thực sự là do một số thay đổi sinh lý tự nhiên, có thể gây nguy hiểm cho những người có bệnh lý tim mạch từ trước.

Sau đây là 3 lý do:

Tăng đột biến hoóc môn

Trước khi thức dậy, các hoóc môn căng thẳng cortisol và catecholamine tăng đột biến để giúp cơ thể chuyển từ trạng thái ngủ sâu sang trạng thái tỉnh táo. Sự tăng đột biến này làm tăng huyết áp và nhịp tim, có thể gây áp lực lên hệ tim mạch. Những người mắc bệnh tim dễ bị tổn thương hơn. Thuốc huyết áp buổi sáng được khuyến cáo sử dụng để giảm sự gia tăng hoóc môn vào sáng sớm.

Xu hướng hình thành cục máu đông

Cục máu đông xuất hiện trong thời gian này. Nồng độ cortisol tăng cao vào sáng sớm kích thích sản xuất chất ức chế hoạt hóa plasminogen-1 (PAI-1), một loại enzyme làm giảm khả năng phá vỡ cục máu đông của cơ thể. Khi quá trình phá vỡ cục máu đông chậm lại, nguy cơ hình thành tắc nghẽn ở động mạch vành hoặc động mạch não tăng lên, làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Mất nước qua đêm

Không uống nước trong vài giờ có thể làm máu đặc hơn một chút, làm chậm tuần hoàn. Máu đặc hơn làm tăng sự hình thành cục máu đông.

Cuối cùng, bác sĩ tim mạch cảnh báo rằng tất cả những yếu tố này đặc biệt liên quan đến những người đã có mảng bám tích tụ, khiến thời gian sáng sớm trở nên rất nguy hiểm, theo Hindustan Times.

Dấu hiệu của đau tim và đột quỵ

Đau tim và đột quỵ có thể đe dọa tính mạng. Nhận biết sớm các dấu hiệu có thể cứu sống người bệnh.

Bác sĩ Kumar đã chia sẻ những dấu hiệu và triệu chứng mà bạn nên lưu ý, đặc biệt là vào buổi sáng. Phát hiện sớm hơn giúp người bệnh có cơ hội được cấp cứu y tế nhanh chóng, điều trị kịp thời và phục hồi.

Đau tim

Nặng ngực, tức ngực.

Đau lan ra cánh tay hoặc hàm.

Khó thở đột ngột.

Đồ mồ hôi bất thường.

Mệt mỏi không rõ nguyên nhân khi thức dậy.

Đột quỵ

Mặt xệ xuống.

Cánh tay yếu.

Nói ngọng. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

"Trầm cảm cười" - hội chứng rất có thể bạn đang mắc phải mà không hề hay biết

Cuộc sống hiện đại và bận rộn khiến chúng ta phải đối mặt với nhiều căng thẳng. Thường xuyên phải đấu tranh suy nghĩ hay chịu áp lực là nguyên nhân chính gây ra chứng trầm cảm.



Theo báo cáo dữ liệu từ Blue Cross Blue Shield, trong vòng 4 năm, số lượng người mắc chứng trầm cảm gia tăng mạnh ở tất cả các nhóm tuổi, đặc biệt là thanh thiếu niên. Nhóm tuổi từ 12 – 17 được chẩn đoán trầm cảm tăng 63% và nhóm tuổi từ 18 – 35 tăng 47%.

Trong đó "trầm cảm cười" là hội chứng trầm cảm có những biểu hiện khá dễ dàng để nhận biết và thường gặp phải ở nhiều người trẻ.

Vậy trầm cảm cười thực sự là chứng bệnh như thế nào?

Theo Heidi McKenzie – một nhà tâm lý học lâm sàng cho biết, "trầm cảm cười" về cơ bản là một tên gọi khác của chứng trầm cảm chức năng cao hay rối loạn trầm cảm kéo dài (PDD). Hội chứng này thể hiện mức độ buồn chán kéo dài, làm bạn thay đổi thói quen ngủ, thèm ăn, thường xuyên mệt mỏi, hoảng loạn và mất hứng thú làm việc.

Tuy nhiên những người mắc chứng trầm cảm trên thường che giấu các triệu chứng mà họ đang gặp phải. Cũng giống như tên gọi của hội chứng này, người mắc bệnh vẫn sẽ thể hiện những cảm xúc, cười nói bình thường cho dù tâm trạng bên trong đang rất tồi tệ.

Nguyên nhân gây ra hội chứng trầm cảm cười là do đâu?

Nguyên nhân chủ yếu gây ra hội chứng trên là do người mắc bệnh phải chịu quá nhiều áp lực. Những áp lực này có thể đến từ công việc, tình cảm hay các vấn đề trong cuộc sống. Thường xuyên phải chiến đấu với các cảm xúc tiêu cực cũng gây ra chứng trầm cảm cười. Hội chứng trên khi kéo dài sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và tinh thần người bệnh.

Những biểu hiện thường thấy khi mắc hội chứng "trầm cảm cười"

Để nhận biết hội chứng trên, bạn cần theo dõi những dấu hiệu sau: Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ước tính gần 265 triệu người trên thế giới bị trầm cảm. Những người bị trầm cảm cười có thể có những triệu chứng quan sát được, nhưng cũng

có triệu chứng được giữ kín và khó phát hiện. Thậm chí, bệnh nhân trầm cảm cười vẫn có thể giữ một công việc ổn định và cố gắng duy trì cuộc sống ở ngoài xã hội với trạng thái tích cực, lạc quan.

Chính vì vậy khi người thân, bạn bè nhận thấy người bệnh đang có các dấu hiệu không ổn như mệt mỏi, mất hứng thú với những gì họ từng thích... hãy quan tâm đến người bệnh hơn. Hãy động viên, lắng nghe, khuyến khích họ mở lòng...

Trầm cảm cười có nguy hiểm không?

Theo chuyên gia, trầm cảm cười nguy hiểm vì nó thường không được chú ý, có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tinh thần của người bệnh. Những người mắc chứng trầm cảm cười thậm chí còn có nguy cơ tự tử cao hơn vì họ đã quen với việc vượt qua nỗi đau. Họ có thể có nhiều năng lượng, sự tập trung hơn để nghĩ ra kế hoạch tự tử và thực hiện theo kế hoạch đó.

Nhóm người có nguy cơ mắc chứng trầm cảm cười

Bạn không bao giờ biết khi nào trầm cảm có thể tấn công mình, nhưng những người có nguy cơ cao là những người có những thay đổi lớn trong cuộc sống như:

Có mối quan hệ hoặc hôn nhân không thành công.

Mới bị mất việc.

Đang đối mặt với khủng hoảng tài chính.

Ngày nay, chứng trầm cảm cười có thể ảnh hưởng đến những người nghiện mạng xã hội. Việc kỳ vọng quá nhiều vào cuộc sống cũng có thể là nguyên nhân gây bệnh. Những người cầu toàn có thể còn dễ mắc bệnh hơn vì những tiêu chuẩn bất khả thi mà họ đặt ra cho chính mình.

Điều trị chứng trầm cảm cười thế nào?

Dùng thuốc và xây dựng chế độ ăn uống (thực phẩm chống trầm cảm) sẽ giúp kiểm soát loại trầm cảm này.

Người bệnh có thể cần sự trợ giúp trị liệu tâm lý từ chuyên gia, hoặc từ người thân để vượt qua chứng trầm cảm. ■

Người lớn tuổi cần bao nhiêu chất đạm mỗi ngày?

Ở độ tuổi trẻ và trung niên, tuổi tác không ảnh hưởng đến lượng chất đạm (protein) khuyến nghị hàng ngày. Tuy nhiên, những người từ độ tuổi 50 nên đáp ứng các khuyến nghị tiêu chuẩn về protein theo độ tuổi.

Lượng protein khuyến nghị cho người cao tuổi là bao nhiêu?

Có 2 cách xác định lượng protein khuyến nghị hàng ngày, theo bài viết được đăng trên tạp chí Health:

Lượng calo hàng ngày của bạn: Đối với người trưởng thành, 10-35% trên tổng lượng calo hàng ngày nên đến từ protein. Vì vậy, khi một người tiêu thụ 2000 calo mỗi ngày, lượng protein nên tiêu thụ là khoảng 100g, tương đương 400 calo.

Cân nặng: Người trưởng thành nên đặt mục tiêu ăn 0,8g protein trên 1kg trọng lượng cơ thể. Điều đó có nghĩa là nếu một người nặng 70kg nên ăn 56g protein mỗi ngày.

Những người tập thể dục thường xuyên có thể muốn tăng gấp đôi lượng khuyến nghị và tiêu thụ khoảng 1,6g protein trên mỗi kg trọng lượng cơ thể, đặc biệt nếu họ muốn tăng cơ bắp thông qua tập luyện sức mạnh.

Tại sao lượng protein lại quan trọng khi bạn lớn tuổi hơn?

Mặc dù những người từ độ tuổi 50 không nhất thiết cần nhiều protein hơn người trẻ tuổi, nhưng việc đáp ứng mục tiêu dinh dưỡng lại đặc biệt quan trọng đối với những người trong độ tuổi này.

- Khối lượng cơ: Khối lượng cơ khó duy trì hơn khi con người bước vào tuổi trung niên. Vì protein là thành phần cấu tạo nên cơ bắp, nên việc ăn đủ protein có thể duy trì khối lượng cơ khi bạn lớn tuổi hơn.

- Mật độ khoáng chất ở xương: Con người mất mật độ khoáng chất xương khi già đi, điều này có thể dẫn đến nguy cơ gãy xương. Tiêu thụ đủ lượng protein cần, đặc biệt là protein động vật có chứa canxi, có thể góp phần giúp xương khỏe mạnh hơn.

- Ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh: Một nghiên cứu ở phụ nữ dưới 60 tuổi cho thấy những người tiêu thụ nhiều protein hơn ở độ tuổi trung niên, đặc biệt là protein thực vật thường có sức khỏe tinh thần tốt và không bị suy giảm nhận thức hoặc thể chất.



Nhu cầu protein thay đổi khi nào?

Mặc dù hầu hết những người ở độ tuổi 50 nên tuân theo khuyến nghị protein hàng ngày tiêu chuẩn, nhưng họ có thể muốn xem xét tăng lượng protein nạp dựa trên nhu cầu cá nhân.

Khối lượng protein tiêu chuẩn cho người ở độ tuổi trưởng thành là tối thiểu 0,8g trên mỗi kg trọng lượng cơ thể. Lượng protein tiêu chuẩn 0,94-1,3g protein trên mỗi kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày.

Đạt được mục tiêu protein ở tuổi trung niên sẽ giúp bạn có quá trình lão hóa khỏe mạnh hơn. Điều này cũng có thể giúp bạn hình thành thói quen tiêu thụ đủ protein trong chế độ ăn uống, điều rất quan trọng khi bạn lớn tuổi hơn. Hãy tính toán mục tiêu protein của bạn và xây dựng chế độ ăn phù hợp để đạt được mục tiêu này. ■

Đang ngủ bỗng giật bắn người là dấu hiệu cảnh báo bệnh gì?

Nhiều người từng giật mình khi vừa vào giấc ngủ, hiện tượng này thường vô hại nhưng đôi khi là dấu hiệu cần lưu ý.



Cảm giác như điện giật khi ngủ là phản ứng sinh lý bình thường, tương tự như giật mí mắt hay nấc cụt

Nhiều người từng trải qua cảm giác đang chìm dần vào giấc ngủ thì cơ thể bỗng giật mạnh một cái, kèm theo cảm giác hột chân hoặc rơi tự do, khiến họ choàng tỉnh giữa đêm. Hiện tượng này thường khiến không ít người lo lắng, thậm chí truyền tai nhau rằng đó là dấu hiệu thiếu canxi, cơ thể đang “lớn lên” hoặc não bộ “kiểm tra xem còn sống hay không”.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh tỉnh Quảng Đông (Trung Quốc), những cách lý giải này đều không chính xác. Trên thực tế, hiện tượng cơ thể giật mạnh khi vừa chợp mắt là một phản ứng sinh lý khá phổ biến, có tên gọi y khoa là chứng giật cơ khi vào giấc ngủ (hypnic jerk).

Giật cơ khi vào giấc ngủ là dạng co cơ không chủ ý, thường xảy ra ở thời điểm chuyển từ trạng thái thức sang ngủ. Các số liệu cho thấy khoảng 70% người trưởng thành từng gặp hiện tượng này ít nhất một lần trong đời. Với đa số trường hợp, đây chỉ là phản ứng sinh lý bình thường, tương tự như giật mí mắt hay nấc cụt, và không cần điều trị.

Các chuyên gia cho biết hiện tượng này liên quan đến sự thay đổi hoạt động của não bộ khi chuẩn bị bước vào giấc ngủ. Trong giai đoạn này, phần lớn tế bào thần kinh ở vỏ não bắt đầu bị ức chế để cơ thể nghỉ ngơi, nhưng vẫn có một số nhóm thần kinh còn hoạt động. Những tín hiệu “lệch pha” phát ra từ các nhóm thần kinh này có thể khiến cơ bắp co giật đột ngột.

Ngoài ra, tình trạng mệt mỏi kéo dài, căng thẳng thần kinh, làm việc quá sức hoặc thiếu ngủ cũng là những yếu tố làm tăng nguy cơ xuất hiện giật cơ khi ngủ. Khi cơ thể ở trạng thái căng như dây đàn, khoảnh khắc thả lỏng để đi vào giấc ngủ có thể gây ra phản xạ “bật ngược”, dẫn đến cơn giật bất ngờ.

Thiếu canxi cũng được xem là một yếu tố liên quan. Khi nồng độ canxi trong máu thấp, hệ

thần kinh và cơ bắp dễ trở nên hưng phấn quá mức, làm tăng nguy cơ co thắt và giật cơ. Tình trạng này thường gặp hơn ở trẻ em trong giai đoạn phát triển. Việc bổ sung thực phẩm giàu canxi, tăng cường vận động ngoài trời để hấp thu vitamin D có thể giúp cải thiện.

Tuy nhiên, các bác sĩ cảnh báo không nên chủ quan nếu hiện tượng giật cơ xảy ra thường xuyên, kèm theo các triệu chứng bất thường như đau đầu, chóng mặt, buồn nôn hoặc rối loạn thần kinh khi tỉnh táo.

Trong những trường hợp này, đây có thể là dấu hiệu của các bệnh lý thần kinh như tổn thương não, di chứng tai biến mạch máu não, thoái hóa não hoặc chấn thương sọ não. Người bệnh cần đi khám và thực hiện các xét nghiệm hình ảnh như CT hoặc MRI để xác định nguyên nhân.

Đối với những trường hợp giật cơ nhẹ và thỉnh thoảng mới xảy ra, các chuyên gia khuyến cáo không nên quá lo lắng. Việc duy trì thói quen sinh hoạt điều độ, ngủ đúng giờ, hạn chế căng thẳng và tránh sử dụng quá nhiều caffeine vào buổi tối có thể giúp giảm tần suất xuất hiện.

Bên cạnh đó, các động tác giãn cơ nhẹ, yoga thư giãn trước khi ngủ, nghe nhạc nhẹ hoặc điều chỉnh tư thế ngủ phù hợp cũng góp phần giúp cơ thể thả lỏng tốt hơn. Các chuyên gia khuyến cáo nên tránh nằm sấp hoặc co người quá mức khi ngủ, vì những tư thế này có thể gây chèn ép lồng ngực, ảnh hưởng đến hô hấp và kích thích phản xạ giật cơ.

Theo các chuyên gia y tế, dù chỉ là một hiện tượng sinh lý phổ biến, giật cơ khi vào giấc ngủ vẫn là lời nhắc nhở để mỗi người quan tâm hơn đến sức khỏe thần kinh và chất lượng giấc ngủ. Duy trì lối sống lành mạnh và lắng nghe những tín hiệu bất thường của cơ thể sẽ giúp giấc ngủ trở nên trọn vẹn và an toàn hơn. ■

Người sống thọ thường có 4 đặc điểm này ở đôi bàn chân

Quan sát thực tế cho thấy, những người có tuổi thọ cao thường sở hữu một số đặc điểm chung ở đôi chân, trong đó nổi bật là 4 dấu hiệu dưới đây.

Trong y học, đôi bàn chân thường được ví như “trái tim thứ hai” của cơ thể, đồng thời là tấm gương phản chiếu khá rõ tình trạng sức khỏe toàn thân. Tuần hoàn máu, chuyển hóa và thần kinh ngoại biên đều có thể bộc lộ dấu hiệu sớm qua bàn chân. Quan sát thực tế cho thấy, những người có tuổi thọ cao thường sở hữu một số đặc điểm chung ở đôi chân, trong đó nổi bật là 4 dấu hiệu dưới đây.

Trước hết là da bàn chân mịn, hồng hào. Bàn chân quanh năm được che kín bởi tất và giày, là vùng da khá nhạy cảm. Nếu da chân trơn láng, ít khô nứt, ít bong tróc, điều đó thường phản ánh khả năng tuần hoàn và dinh dưỡng của cơ thể tương đối tốt. Ngược lại, da chân khô nẻ kéo dài có thể liên quan đến rối loạn tuần hoàn, thiếu vi chất hoặc một số bệnh mạn tính.

Đặc điểm thứ hai là bàn chân ấm, ít khi lạnh. Rất nhiều người, đặc biệt vào mùa lạnh, thường xuyên bị lạnh chân. Tuy nhiên, nếu ngay cả trong điều kiện nhiệt độ thấp mà bàn chân vẫn giữ được độ ấm tương đối, đây là dấu hiệu cho thấy máu lưu thông tốt, hệ mạch ngoại biên hoạt động hiệu quả. Tuần hoàn thông suốt cũng là một yếu tố quan trọng giúp giảm nguy cơ bệnh tim mạch và kéo dài tuổi thọ.

Thứ ba là móng chân hồng hào, có độ bóng tự nhiên. Móng chân không chỉ phản ánh tình trạng chăm sóc cá nhân mà còn liên quan đến khí huyết và dinh dưỡng. Móng hồng, chắc, bề mặt nhẵn thường cho thấy cơ thể đủ máu, đủ oxy. Ngược lại, móng nhợt nhạt, sẫm màu hoặc dễ gãy có thể liên quan đến thiếu máu, rối loạn chuyển hóa hoặc bệnh mạn tính.

Cuối cùng là lòng bàn chân có màu hồng nhạt tự nhiên. Ở người khỏe mạnh, gan bàn chân thường có sắc hồng nhẹ. Nếu màu sắc chuyển sang trắng bệch, vàng sẫm hoặc tím tái, cần chú ý nhiều hơn vì có thể liên quan đến tuần hoàn kém, bệnh chuyển hóa hoặc vấn đề về mạch máu.

Bên cạnh việc quan sát dấu hiệu, chăm sóc bàn chân hằng ngày cũng đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe lâu dài. Ngâm chân bằng nước ấm giúp thúc đẩy lưu thông máu, giảm cảm giác mệt mỏi sau một ngày làm việc. Thời gian phù hợp khoảng 10 phút trước khi ngủ, nhiệt độ nước khoảng 40 độ C. Riêng người mắc đái tháo đường cần đặc biệt cẩn trọng để tránh bỏng.



Massage bàn chân cũng mang lại nhiều lợi ích. Trên bàn chân có nhiều huyết đạo liên quan đến các cơ quan trọng cơ thể. Việc xoa bóp nhẹ nhàng giúp khí huyết lưu thông tốt hơn. Chẳng hạn, huyết Dũng Tuyền nằm ở chỗ lõm giữa gan bàn chân khi co các ngón, thường được nhắc đến với vai trò hỗ trợ tim phổi. Huyết Thái Khê ở vùng lõm giữa mắt cá trong và gân gót có liên quan đến chức năng thận.

Ngoài ra, duy trì vận động đều đặn giúp tăng sức mạnh cơ bàn chân và căng chân, từ đó hỗ trợ thăng bằng và tuần hoàn. Những động tác đơn giản như nhón gót, co duỗi cổ chân, đi bộ hoặc tập các bài giãn cơ chân mỗi ngày 30 đến 60 phút đều mang lại lợi ích rõ rệt.

Đôi bàn chân tuy nhỏ nhưng lại gửi đi nhiều thông điệp quan trọng về sức khỏe. Chăm sóc tốt bàn chân cũng chính là một cách âm thầm nhưng hiệu quả để bảo vệ cơ thể và hướng tới cuộc sống khỏe mạnh, bền bỉ hơn theo thời gian. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

7 thực phẩm hỗ trợ đốt cháy chất béo hiệu quả

G iảm mỡ bụng không chỉ phụ thuộc vào tập luyện mà còn cần sự hỗ trợ từ chế độ ăn uống. Một số thực phẩm tự nhiên có khả năng thúc đẩy quá trình đốt cháy calo, giảm mỡ bụng từ bên trong, giúp bạn lấy lại vòng eo thon gọn một cách lành mạnh...

1. Trà xanh

Trà xanh là một trong những loại thức uống được nghiên cứu nhiều về khả năng hỗ trợ giảm mỡ, đặc biệt là mỡ nội tạng và mỡ bụng.

Nhờ hàm lượng catechin dồi dào – một chất chống oxy hóa mạnh, trà xanh giúp thúc đẩy quá trình chuyển hóa năng lượng, cơ thể đốt cháy chất béo hiệu quả hơn, kể cả khi nghỉ ngơi.

Không chỉ vậy, caffeine tự nhiên trong trà xanh còn giúp tăng tỉnh táo, hỗ trợ tốt hơn cho việc luyện tập và làm giảm cảm giác đói. Uống một tách trà xanh trước khi tập có thể giúp nâng cao hiệu suất, gia tăng lượng calo được tiêu hao. Mỗi ngày, uống khoảng 2- 3 tách trà, không thêm đường, sẽ là lựa chọn phù hợp để phát huy tối đa những lợi ích mà trà xanh mang lại. Uống một tách trà xanh trước khi tập có thể giúp nâng cao hiệu suất, gia tăng lượng calo tiêu hao.

2. Trứng

Trứng là thực phẩm giàu protein, vitamin, khoáng chất nhưng lại chứa rất ít calo, đặc biệt phù hợp cho những ai đang trong quá trình giảm mỡ bụng. Lượng protein dồi dào trong trứng giúp tăng cảm giác no, hạn chế thêm ăn, hỗ trợ kiểm soát lượng calo nạp vào suốt cả ngày.

Khi dùng trứng vào bữa sáng, bạn có xu hướng ăn ít hơn trong các bữa còn lại, từ đó góp phần kiểm soát cân nặng hiệu quả hơn. Bên cạnh đó, trứng còn chứa choline – một dưỡng chất quan trọng giúp chuyển hóa chất béo tại gan.

Không nhất thiết phải bỏ lòng đỏ khi ăn kiêng, bởi đây là phần tập trung nhiều dưỡng chất nhất của quả trứng. Bạn nên giới hạn khoảng 1-2 quả mỗi ngày. Cách chế biến tốt nhất vẫn là luộc hoặc áp chảo không dầu để giữ trọn giá trị dinh dưỡng.

3. Bơ hỗ trợ giảm mỡ bụng

Bơ là nguồn cung cấp dồi dào chất béo không bão hòa đơn – loại chất béo lành mạnh có thể hỗ trợ đốt cháy mỡ bụng và cải thiện độ nhạy insulin, một yếu tố quan trọng liên quan đến tích tụ mỡ nội tạng. Bạn có thể phết bơ lên bánh mì nguyên cám để có bữa sáng vừa ngon, vừa hỗ trợ đốt mỡ bụng một cách lành mạnh.

Lượng chất xơ phong phú trong bơ giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, kéo dài cảm giác no, từ đó hỗ trợ kiểm soát khẩu phần ăn hiệu quả hơn. Bên cạnh đó, bơ còn chứa kali, vitamin E và các chất chống oxy hóa. Tuy nhiên, dù mang lại nhiều lợi ích, bơ vẫn là thực phẩm giàu năng lượng. Vì vậy, bạn nên sử dụng với lượng hợp lý - khoảng 1/4 đến 1/2 quả mỗi ngày - bằng cách thêm vào salad,

phết lên bánh mì nguyên cám hoặc xay cùng sinh tố...

4. Sữa chua Hy Lạp

Sữa chua Hy Lạp là nguồn thực phẩm giàu protein, ít đường và chứa men vi sinh có lợi cho đường ruột. Một hệ vi sinh khỏe mạnh không chỉ giúp tiêu hóa tốt hơn mà còn đóng vai trò trong việc điều hòa quá trình trao đổi chất, giảm tích mỡ vùng bụng.

Protein trong sữa chua giúp bạn cảm thấy no lâu, duy trì khối cơ trong quá trình giảm cân và hỗ trợ đốt cháy năng lượng. Khi kết hợp với các loại trái cây giàu chất xơ như dâu tây hoặc việt quất, sữa chua Hy Lạp trở thành món ăn nhẹ lý tưởng cho người muốn giảm mỡ.

Lưu ý chọn loại không đường hoặc ít đường, tránh sữa chua có hương liệu tổng hợp. Nên ăn sữa chua vào buổi sáng hoặc sau khi tập để kiểm soát cơn thèm ăn, hỗ trợ cơ thể phục hồi.

5. Quả mọng

Các loại quả mọng như việt quất, dâu tây, mâm xôi... không chỉ hấp dẫn về hương vị mà còn rất giàu chất chống oxy hóa, vitamin C, chất xơ – những dưỡng chất giúp giảm viêm, cải thiện độ nhạy insulin, hạn chế tích tụ mỡ quanh vùng eo.

Với hàm lượng đường thấp nhưng lại giàu chất xơ, quả mọng giúp kiểm soát đường huyết ổn định, đồng thời ngăn chặn các cơn đói đột ngột. Bạn có thể thưởng thức quả mọng như một món ăn nhẹ, kết hợp với sữa chua Hy Lạp hoặc xay cùng món sinh tố. Nên ưu tiên loại tươi hoặc đông lạnh, tránh các sản phẩm sấy khô vì thường chứa thêm đường và calo không cần thiết.

6. Giấm táo

Giấm táo có khả năng làm chậm quá trình tiêu hóa tinh bột và giúp ổn định đường huyết sau bữa ăn, từ đó giảm cảm giác thèm ăn, hỗ trợ đốt mỡ bụng. Một số nghiên cứu còn cho thấy giấm táo có thể giúp giảm mỡ nội tạng khi sử dụng đều đặn trong thời gian dài.

Axit axetic trong giấm táo có vai trò kích thích đốt cháy chất béo, ngăn chặn tích tụ mỡ thừa. Dùng giấm táo pha loãng trước bữa ăn khoảng 15-20 phút sẽ giúp bạn kiểm soát khẩu phần tốt hơn. Tuy nhiên, giấm táo có tính axit mạnh nên cần pha loãng, không uống trực tiếp để tránh hại dạ dày, men răng.

7. Yến mạch

Yến mạch là một loại ngũ cốc nguyên cám giàu chất xơ hòa tan, đặc biệt là beta-glucan – hợp chất có khả năng làm chậm quá trình tiêu hóa, kéo dài cảm giác no, ổn định đường huyết. Nhờ đó, yến mạch giúp kiểm soát cơn đói hiệu quả, hạn chế tình trạng ăn quá nhiều trong ngày.

Không chỉ cung cấp nguồn năng lượng ổn định, yến mạch còn góp phần làm giảm cholesterol xấu (LDL) và hỗ trợ hệ tiêu hóa nhờ hàm lượng chất xơ dồi dào. Bạn có thể sử dụng yến mạch vào bữa sáng bằng cách nấu cháo, kết hợp với sữa hạt, trái cây tươi hoặc thêm hạt chia để tăng hiệu quả hỗ trợ giảm mỡ. Lưu ý tránh các loại yến mạch ăn liền có chứa hương liệu hoặc phụ gia. ■

Một loại gia vị Á Đông chống máu nhiễm mỡ cực tốt

Nghiên cứu mới từ Nhật Bản cho thấy một loại gia vị có thể tác động mạnh mẽ đến quá trình xử lý mỡ của cơ thể.

Theo SciTech Daily, nhóm nghiên cứu dẫn đầu bởi phó giáo sư Akiko Kojima-Yuasa (Đại học Osaka Metropolitan - Nhật Bản) tiết lộ thì là đen có thể tác động mạnh mẽ đến các chỉ số mỡ máu và giúp ngăn ngừa béo phì.



Hạt thì là đen rất giàu chất chống oxy hóa

Thì là đen được trồng rộng rãi ở các quốc gia Nam Á, Trung Đông và Bắc Phi, trở thành gia vị trong nhiều món ăn bản địa.

Viết trên tạp chí khoa học Food Science & Nutrition, nhóm nghiên cứu cho biết các bằng chứng trước đây đã cho thấy hạt thì là đen chứa các phân tử tự nhiên có thể tương tác với các con đường liên quan đến quá trình hình thành tế bào mỡ và dự trữ lipid (mỡ).

Những con đường này đóng vai trò quan trọng trong bệnh béo phì và các rối loạn chuyển hóa liên quan, khiến thì là đen trở thành mục tiêu quan trọng cho nghiên cứu dinh dưỡng.

Để kiểm tra những tác dụng của nó, các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã kết hợp các thí nghiệm trên tế bào với một thử nghiệm lâm sàng (trên người).

Kết quả cho thấy sau 8 tuần tiêu thụ bột hạt thì là đen (5 g/ngày), các tình nguyện viên đã cải thiện đáng kể các chỉ số mỡ máu.

Nồng độ triglyceride, cholesterol xấu LDL và cholesterol toàn phần của họ đều thấp hơn, trong khi cholesterol tốt HDL tăng.

Những thay đổi này có liên quan đến việc ngăn ngừa hoặc kéo giảm tình trạng rối loạn lipid máu - tức máu nhiễm mỡ, mỡ máu cao - một cách triệt để, từ đó giúp ngăn ngừa các bệnh tim mạch nguy hiểm.

Những phát hiện trong phòng thí nghiệm đã giúp giải thích tại sao những thay đổi này có thể xảy ra: Chiết xuất hạt thì là đen dường như làm chậm sự phát triển của tế bào mỡ và hạn chế sự tích tụ lipid. Về lâu dài, các tác động nói trên cũng giúp ngăn ngừa béo phì hiệu quả. ■



Giảm hơn 7% mỡ cơ thể nhờ ba thói quen đơn giản

Thường xuyên đi bộ, ăn uống phù hợp, chú ý đến các chỉ số giúp Julia giảm hơn 7% mỡ nội tạng và 2,5 kg mỡ cơ thể mà không quá áp lực.

Đầu năm ngoái, Julia Pugachevsky, một phóng viên U40 ở Mỹ, tiến hành đo chỉ số cơ thể bằng máy Inbody, trong đó phân tích tỷ lệ khối cơ xương, mỡ cơ thể và lượng nước, so với tổng trọng lượng. Cô thực hiện thêm một lần đo vào giữa năm để theo dõi tiến trình, và lần cuối vào tháng 12 nhằm xem bản thân đã thay đổi được đến đâu.

Điều khiến Julia nhẹ nhõm là những điều chỉnh lối sống đơn giản cô áp dụng trong năm vừa qua nhìn chung mang lại hiệu quả. Đầu năm, chỉ số mỡ nội tạng - thước đo lượng mỡ nguy hiểm bao quanh các cơ quan - của cô ở mức 10, sát ngưỡng trên của vùng an toàn. Đến giữa năm, con số này giảm xuống 8, nằm ổn định hơn trong ngưỡng khỏe mạnh và duy trì đến hết tháng 12. Tổng lượng mỡ cơ thể của Julia cũng giảm hơn 7%, tương đương khoảng 2,5 kg.

Dù vẫn còn những điểm có thể cải thiện, chẳng hạn tăng cơ để bảo vệ khớp và hỗ trợ giảm mỡ dễ dàng hơn, Julia cho biết cô hài lòng vì nhờ thay đổi cần vài thói quen nhỏ, dễ duy trì cũng đã tạo ra kết quả. Nữ phóng viên chia sẻ ba thay đổi đã giúp cô giảm mỡ thành công trong năm qua:

Thêm đi bộ vào thói quen vận động

Trước năm 2025, Julia gần như chỉ tập trung vào chạy bộ như hình thức cardio chính. Cô chạy khoảng 4 buổi mỗi tuần và tham gia thêm hai lớp tập sức mạnh. Julia từng nghĩ mình có thể nhét thêm buổi tập nào vào lịch trình, cho đến khi nhận ra chỉ cần đi bộ nhiều hơn vào những ngày không chạy. Julia bắt đầu đi bộ từ 30 phút đến một giờ vào các ngày tập tạ hoặc nghỉ ngơi.

Không chỉ giúp cô tiêu hao thêm vài trăm calo, Julia cho biết thói quen này còn mang lại cảm giác thư giãn. Quan trọng hơn, nó giúp cô bớt ngồi nhiều, từ đó giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, viêm mạn tính và loãng xương.

Julia thậm chí bắt đầu lên kế hoạch du lịch xoay quanh vận động: tham gia các chuyến leo núi, tổ chức đi bộ đường dài cuối tuần với bạn bè, hoặc đi cho vui.

Ăn uống phù hợp với từng kiểu vận động

Tất cả huấn luyện viên thực hiện phân tích cơ thể cho Julia đều nói chung một điều: không thể bỏ qua chế độ ăn. May mắn là cô không cần thay đổi hoàn toàn, chỉ chú ý hơn một chút.

Vào những ngày tập sức mạnh, Julia cho thêm bột protein vào cà phê và ăn bữa giàu đạm, chẳng hạn cá hồi và rau củ.

Vào ngày chạy bộ, cô ưu tiên carbohydrate hơn, đồng thời điều chỉnh khẩu phần. Nếu chỉ chạy nhẹ khoảng 5 km, nửa chiếc bánh mì sandwich làm từ lúa mì nguyên cám là đủ năng lượng. Điều này

cũng áp dụng với đồ ngọt và rượu: giảm khẩu phần, chọn mocktail giúp cô vẫn vui vẻ mà không cảm thấy mình đang "phá hỏng" tiến trình.

Nhìn chung, Julia cũng ăn nhiều hơn các thực phẩm giàu chất xơ như salad hay ngũ cốc, giúp no lâu hơn và cung cấp các vi chất quan trọng như folate và vitamin C từ những loại rau xanh như cải xoăn, arugula.

Chú ý đến các chỉ số đo lường

Khoảng giữa năm, Julia thực hiện thêm một bài kiểm tra VO₂ max, trong đó cô chạy bộ với mặt nạ oxy và thiết bị đo nhịp tim để xác định các vùng nhịp tim cá nhân, tương ứng với cường độ vận động. Vùng 5 là mức nặng nhất, gần chạm ngưỡng nhịp tim tối đa.

Julia nhận ra rằng những con số cụ thể giúp cô thử thách bản thân tốt hơn trong mỗi buổi tập. Cô bắt đầu tham gia các lớp Orangetheory - mô hình tập luyện theo nhịp tim, sử dụng thiết bị đeo để phản hồi cường độ tập theo thời gian thực.

Julia cũng mua một chiếc cân - thứ trước đây cô luôn phản đối. Cô cho biết đã phải học cách để quen với việc cân mỗi ngày mà không để con số chi phối cảm xúc. Khi nhìn dữ liệu một cách trung tính, Julia thấy nó hữu ích vì cho cô phản hồi nhanh, dù chưa hoàn chỉnh.

Cô cũng chăm ghi lại mức tạ tập luyện để tăng tải dần - nâng nặng hơn hoặc tăng số lần lặp. Nếu không làm vậy, cơ bắp sẽ khó phát triển.

Không thể giảm mỡ thêm nếu không tăng cơ

Có một điểm Julia chưa thấy tiến triển, đó là khối lượng cơ bắp. Theo huấn luyện viên, điều này có thể đã hạn chế khả năng giảm mỡ của cô, bởi cơ là mô hoạt động chuyên hóa, giúp đốt nhiều năng lượng hơn ngay cả khi nghỉ ngơi.

Khi giảm 2,5 kg mỡ, Julia cũng mất khoảng 0,45 kg cơ, khiến tốc độ chuyển hóa cơ bản (BMR) - lượng calo cơ thể tiêu hao khi nghỉ ngơi - giảm nhẹ, xuống thấp hơn mức trung bình của phụ nữ.

Giải pháp được đưa ra là tập trung nhiều hơn vào rèn luyện sức mạnh, đồng thời đảm bảo nạp đủ protein. Cô Điều này không đòi hỏi thay đổi lớn. Cô được khuyên chỉ cần thêm một buổi tập mỗi tuần và ăn vặt bằng các thực phẩm giàu đạm cũng có thể tạo khác biệt. ■

5 phút kéo giãn cơ thể trước khi ngủ tạo nên sự khác biệt

Dành 5 phút mỗi tối kéo giãn cơ giúp làm dịu hệ thần kinh và não bộ, giảm căng cơ, cải thiện tuần hoàn, giúp dễ đi vào giấc ngủ và ngủ ngon hơn.

Kéo giãn cơ thể mang lại nhiều lợi ích, từ giảm đau đến giải tỏa căng thẳng, đặc biệt hữu ích trước khi đi ngủ. "Chỉ cần 5 phút giãn cơ cũng có thể tạo hiệu quả đáng kể", giáo viên yoga người Mỹ Veronique Ory nói. Khi thực hiện đều đặn mỗi đêm, cơ thể sẽ nhận ra đây là tín hiệu kết thúc ngày, giúp thư giãn nhanh và dễ ngủ hơn.

Các chuyên gia nhấn mạnh thói quen giãn cơ mỗi ngày mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm:

Làm dịu hệ thần kinh

Theo giáo viên dạy yoga Jem Matiri, kéo giãn nhẹ nhàng kết hợp với hít thở chậm kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm, bộ phận chịu trách nhiệm cho phản ứng "nghỉ ngơi và tiêu hóa", giúp cơ thể thư giãn. "Nhờ đó, bạn dễ ngủ sâu hơn", Matiri nói, cho biết thêm thói quen này còn hỗ trợ điều hòa căng thẳng và cân bằng cảm xúc theo thời gian.



gian.

Giúp cơ thể bớt căng cứng

Sau một ngày dài, cơ thể thường cảm thấy căng mỏi, đặc biệt ở hông, lưng dưới, vai và cổ - nhất là khi ngồi lâu hoặc dùng thiết bị điện tử. Kéo giãn cơ trước khi đi ngủ giúp giải phóng những điểm căng này, cho phép cơ thể nghỉ ngơi thoải mái hơn.

Giúp làm dịu não bộ

Nhiều người từng trải qua cảm giác khó ngủ vì tâm trí lúc nào cũng bận rộn, suy nghĩ liên tục. Thói quen kéo giãn trước khi đi ngủ có thể giúp giảm bớt những suy nghĩ này. "Kéo giãn nhẹ nhàng giúp tập trung vào cơ thể thay vì vòng lặp suy nghĩ trong đầu", Ory chia sẻ. "Sự chuyển hướng này, từ tư duy sang cảm nhận cơ thể, thường mang lại cảm giác thư giãn rõ rệt và điều hòa cảm xúc trước khi ngủ, từ đó giúp giấc ngủ ngon và đầu óc minh mẫn hơn vào sáng hôm sau".

Cải thiện tuần hoàn và hít thở

Ory chia sẻ: "Những động tác kéo giãn chậm, có hỗ trợ giúp hít thở sâu hơn và tăng tuần hoàn máu, từ đó gửi tín hiệu đến não rằng đã đến lúc nghỉ ngơi".

Giáo viên dạy yoga Jem Matiri cũng cho biết, kéo giãn giúp tăng lưu thông máu đến cơ bắp và khớp, cung cấp oxy, dưỡng chất và loại bỏ chất thải. Bạn cũng có thể thử phương pháp thở 4-7-8 sau khi kéo giãn để đạt hiệu quả thư giãn tối đa, trong đó hít vào bằng mũi trong 4 giây, nín thở trong 7 giây, từ từ thở ra bằng mũi trong 8 giây.

Hỗ trợ cơ thể và tâm trí chuẩn bị bước vào giấc ngủ

Kéo giãn giúp thư giãn tinh thần và giải phóng căng cơ, tạo điều kiện cho cơ thể chuyển từ trạng thái tỉnh táo sang ngủ một cách tự nhiên. "Thói quen này giúp tâm trí hướng vào cảm giác thư giãn, thay vì bị cuốn vào lo lắng hay những việc còn dang dở", Matiri nói. "Theo thời gian, việc lặp lại đều đặn trở thành tín hiệu báo hiệu giấc ngủ và

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2189 * Saturday, February 07, 2026

867-2199/1767

NEW! DK/ Cơm Quê
NEW! NEW! NEW!

Chuyên phục vụ những món ăn bình dân, món chay và món mặn ăn với cơm hoặc cháo. Thích hợp cho trẻ nhỏ và người già. Thức ăn được làm tại nhà bao ngon và hợp vệ sinh. Nếu ai có nhu cầu đặt hàng, xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin để có thực đơn tham khảo.

Xin gọi hoặc nhắn tin: 832-277-0214

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

866-2199/1766

NEW! Bán Tiệm Nail
CÁCH BELLAIRE 15'

Cần sang tiệm nail vì thiếu người trông coi. Tiệm cách Bellaire 15 phút. Giá bán \$25k. Có thể thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc Tammy:
832-955-2537

868-2199/1767

NEW! Cần Thợ Nails
WESTHEIMER & GESSNER

Cần thợ nails làm 2 ngày thứ 6 và thứ 7, thợ nữ. Khu trắng, chỗ làm thoải mái. Westheimer & Gessner.

Xin vui lòng liên lạc: 281-330-0565

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

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

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

856-2197/1765

TUYỂN NHÂN VIÊN

Tổ hợp Liên Danh 521 NSH LLC và Mekong Vime Ltd cần tuyển 2 vị trí cho Team Customers Service Rep.

Yêu cầu:

- + Biết sử dụng English và tiếng Việt lưu loát. (khách hàng và công việc phân lớn là người Việt Nam)
- + Học vấn: Có bằng cử nhân, được ưu tiên.
- + Có kiến thức và văn hóa giao tiếp tốt.

Liên hệ anh Justin Thanh: **512-545-3646**
Email: contacts@mekongvime.net

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

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

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

848-2196/1763

NEW! Cho Share Phòng
BEECHNUT - HWY6

Nhà ở Beechnut - Hwy6. 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

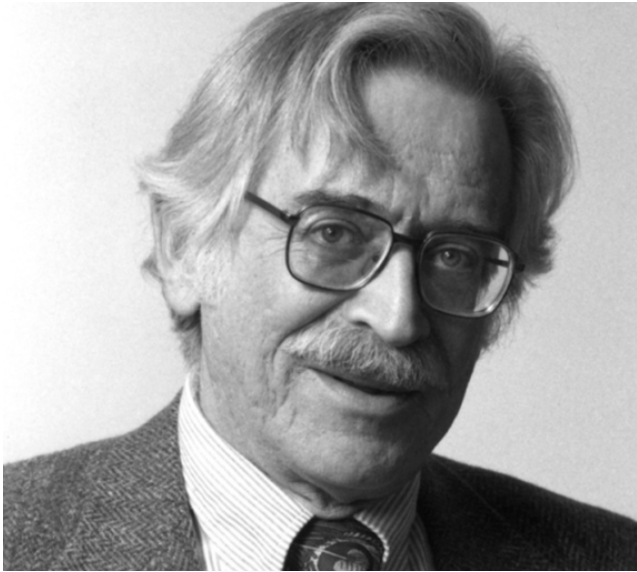
SƯ TÂM & TÌM HIỂU



Donald Caspar: Người giải mã cấu trúc virus

Donald Caspar đã giúp giới khoa học có một cách nhìn mới về các hệ thống phân tử tham gia chi phối và điều khiển mọi hoạt động của virus và tế bào.

Những nghiên cứu của ông đóng vai trò quan trọng trong việc thiết kế các vectơ virus để thực hiện liệu pháp gene hiện nay.



Donald Caspar (1927-2021)

Virus thường bao gồm một chuỗi vật chất di truyền – DNA hoặc RNA – được bao bọc trong một lớp các phân tử protein.

Bằng cách sử dụng quy luật nhiệt động lực học và tính đối xứng, Caspar đã lập danh mục những cách thức mà các protein có thể kết hợp với nhau để tạo thành lớp vỏ của virus hình cầu (bao gồm rhinovirus, poliovirus) và mạng lưới xoắn của virus hình que (chẳng hạn như Ebola).

Vào giữa thế kỷ 20, giới khoa học có thể quan sát một số cấu trúc protein với độ phân giải ở cấp độ nguyên tử.

Caspar đã sử dụng các dữ liệu hạn chế từ phương pháp tinh thể học tia X, kính hiển vi điện tử và nhiễu xạ sợi để xác định đặc điểm của các virus nguyên mẫu.

Với con mắt của một nghệ sĩ, sự tò mò không giới hạn và niềm đam mê nghiên cứu khoa học, ông đã tạo ra những bản phác thảo tinh tế về cấu trúc và màng của virus. Bản vẽ của ông xuất hiện trong nhiều tài liệu vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay.

Caspar sinh ra tại Ithaca, New York (Mỹ) vào năm 1927. Năm Caspar 11 tuổi, một người bạn của gia đình – nhà tinh thể học Isidor Fankuchen – đã nói với ông về một phát hiện mới, đó là các hạt virus khảm thuốc lá hình que (TMV) có cấu trúc xoắn, bao gồm nhiều đơn vị giống nhau.

Điều này đã thúc đẩy ông dần thân vào một cuộc hành trình suốt đời để tìm hiểu cấu tạo và hành vi của loại virus này. Tại Học viện Bách khoa Brooklyn ở thành phố New York, ông là sinh viên trẻ nhất trong khóa học hai tuần về tinh thể học tia

X do Fankuchen phụ trách.

Sau khi tốt nghiệp ngành vật lý tại Đại học Cornell, Caspar làm nghiên cứu sinh tiến sĩ về cấu trúc của virus khảm thuốc lá hình que tại Đại học Yale ở New Haven, Connecticut.

Sau đó, ông thực hiện các nghiên cứu sau tiến sĩ (postdoc) tại Viện Công nghệ California ở Pasadena, và Phòng thí nghiệm Sinh học Phân tử MRC ở Cambridge, Vương quốc Anh.

Năm 1956, ông bắt đầu chứng minh lý thuyết của James Watson và Francis Crick, trong đó các hạt virus hình cầu có tính đối xứng theo dạng hình khối trong không gian ba chiều. Nói cách khác, lớp vỏ protein của virus cấu tạo từ các tiểu đơn vị giống hệt nhau và chúng cũng được sắp xếp theo những cách tương tự.

Caspar đã chứng minh rằng virus gây bệnh còi cọc ở cà chua (TBSV) có cấu trúc đối xứng theo hình khối 20 mặt. Sau đó, các nhà nghiên cứu phát hiện nhiều loại virus khác cũng sở hữu đặc điểm giống như vậy.

Cấu trúc này là phức tạp nhất trong số các cấu trúc đối xứng của virus, bao gồm 60 tiểu đơn vị [trong lớp vỏ] giống nhau. Tuy nhiên, dữ liệu sinh hóa chỉ ra rằng nhiều virus còn có số lượng tiểu đơn vị nhiều hơn nữa.

Caspar đã giải quyết nghịch lý này vào cuối những năm 1950. Vào thời điểm đó, ông đang cộng tác với nhà nghiên cứu Aaron Klug tại Đại học Birkbeck ở London, và ông cũng lấy cảm hứng từ thiết kế mái vòm trắc địa (geodesic dome) của kiến trúc sư Buckminster Fuller.

Caspar phát hiện các tiểu đơn vị protein tương đồng có thể thay đổi một chút về mặt cấu trúc để đóng chặt lớp vỏ virus. Điều này mở ra vô số khả năng cho việc lắp ráp có kiểm soát và tháo rời các hệ thống phân tử bên trong virus cũng như một tế bào sống.

Hai mươi năm sau, phòng thí nghiệm riêng của Caspar đã chứng minh các protein của virus cũng có thể chuyển đổi giữa các cấu trúc không tương đồng khi cần thiết. Công trình của ông đóng vai trò quan trọng trong việc thiết kế các vectơ virus để thực hiện liệu pháp gene hiện nay.

Nghiên cứu của tiến sĩ Caspar về virus khảm thuốc lá hình que là cơ sở cho một bài báo nổi tiếng của Rosalind Franklin được xuất bản vào năm 1956.

Bài báo đã xác định chính xác RNA của virus hình que nằm sâu trong chuỗi protein xoắn ốc ở lớp vỏ, cũng như đánh dấu sự khởi đầu của một tình bạn kéo dài giữa hai nhà khoa học cho đến khi Franklin qua đời hai năm sau đó.

Vào năm 2008, mối quan hệ của họ đã được tái hiện lại trong vở kịch Photograph 51 của tác giả Anna Ziegler với những tình tiết vô cùng lãng mạn.

Năm 1958, Caspar thành lập Phòng thí nghiệm Sinh học Cấu trúc tại Bệnh viện Nhi đồng Boston, nơi sau này trở thành một trong những trung tâm có ảnh hưởng nhất đối với việc nghiên cứu cấu trúc đại phân tử.

Phòng thí nghiệm được di dời tới Đại học Brandeis ở Waltham, Massachusetts, vào năm 1972. Năm 1994, Caspar chuyển đến Viện Lý sinh Phân tử tại Đại học Bang Florida ở Tallahassee, và ông làm việc tại đây trong suốt phần đời còn lại.

Điều thú vị trong con người của Caspar là khả năng nói tốt hơn nhiều so với khả năng viết lách. Do đó, ông thường phải chỉnh sửa các bản thảo khá nhiều lần. Các đồng nghiệp đánh giá khả năng nói chuyện của ông rất tuyệt vời.

Mọi lời phát biểu của ông bằng cách nào đó là tiền đề cho những câu nói khác. Đối với các cộng sự, họ không bao giờ biết rõ khi nào Caspar thực sự hoàn thành công việc, do ông không ngừng nói chuyện về các nghiên cứu và thí nghiệm.

Niềm đam mê của Caspar bao gồm việc làm vườn và những chiếc bình Hy Lạp. Trong một lần đi dạo quanh khu vườn của Caspar ở Cataumet thuộc bang Massachusetts, một người bạn đã kể lại rằng ông đã giới thiệu đầy đủ tên gọi của mọi loài thực vật trong khu vườn, bao gồm cả họ, chi và tên thông thường.

Ông cũng giải thích lý do tại sao lựa chọn từng loại giống cây cụ thể và màu sắc của chúng cho mỗi vị trí trong vườn. Khi đến các viện bảo tàng, ông không bao giờ rời đi mà chưa "ghé thăm" những chiếc bình.

Caspar đã kết hôn và chung sống 50 năm với người vợ là bà Gwladys Caspar, một chuyên gia về an toàn sinh học tại Đại học Harvard ở Cambridge, Massachusetts. Các hướng dẫn nhanh về mức độ an toàn sinh học từ cấp độ 1 – 4 của cô được giảng dạy rộng rãi trong các trường đại học cho đến ngày nay.

“Caspar là người rất thông minh, tốt bụng và luôn nhiệt tình với những ý tưởng mới – kể cả ý tưởng của riêng ông hoặc những người khác. Ông sẵn sàng ủng hộ các nhà khoa học trẻ cũng như các nhà khoa học nữ”, Lee Makowski, giáo sư tại Đại học Northeastern ở Boston, người từng làm việc với Caspar trong nhiều năm, cho biết. ■

Vui Cười

* Tiền và người yêu

Nàng thủ thỉ với chàng rằng:

- Tối mai, anh tới trước cửa sổ nhà em nhé, nếu em thả tờ 5\$ xuống thì bố mẹ không có nhà, anh leo lên phòng em nhé!

Tối đó chàng trai đến dưới cửa sổ nhà cô gái và cô thả tờ 5\$ xuống như dự tính.

Cô gái đợi thật lâu cũng không thấy chàng trai leo lên, bèn nhìn ra cửa và hỏi:

- Anh ơi, sao anh không lên?

- Anh đang tìm tờ 5\$ kẻo phí.

- Thôi không cần đâu anh ơi, em cột dây kéo lên rồi...

Lời Cảm Tạ

Kính Gởi:

Thượng Toạ Thích Nguyên Hạnh (trụ trì chùa Việt Nam),
Thượng Toạ Thích Nguyên Đạt, cùng chư Tôn Đức Tăng Ni,
quý Tu Sĩ, quý Hội Đoàn, Doanh Nghiệp,
quý thân hữu xa gần và bà con thân bằng quyến thuộc.

Trong lúc tang gia hiếu sự, Gia Đình chợ Việt Hoa
và Sun Club Wholesale xin thành kính tri ân
chư Tôn Đức Tăng Ni cùng toàn thể quý vị
đã quang lâm cầu nguyện, tụng kinh, phân ưu và trợ duyên
cho cụ ông At Tan Sun được nhẹ bước về cõi Phật.

Sự hiện diện và ân tình của quý vị là niềm an ủi to lớn
đối với tang quyến trong giờ phút đau buồn này.
Kính nguyện chư Tôn Đức pháp thể khinh an,
Phật sự viên thành; kính chúc quý vị dồi dào sức khỏe, an khang.

*Thành kính tri ân,
Tang quyến - Gia đình chợ Việt Hoa & Sun Club Wholesale*

In loving memory



MR. AT TAN SUN
03.25.1928 - 01.13.2026



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

831-2189/1757

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần người giữ trẻ, nhà gần Downtown, cần tìm một cô tuổi 40-60, và có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, lương \$3,000/tháng.

Xin liên lạc:
281-854-7760
713-296-0268

(không bắt máy xin nhắn tin)

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

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Còn một phòng cho nữ thuê \$500/1 tháng. Có nhà tắm riêng, nấu ăn, Free Wifi giặt, sấy, camera an ninh. Nhà ít người, gọn, sạch, sau lưng Lee Sandwich.

Xin nhắn tin để biết thêm:
771-219-7777

859-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Phòng cho thuê sạch sẽ và yên tĩnh, có giường nệm và phòng tắm riêng \$400/tháng, gần đường Beechnuch và Hwy6, zip code 77083.

Xin vui lòng liên lạc gọi hoặc tex

Hương:
713-927-0900

860-2198/1765

PHÒNG CHO THUÊ

Nhà khu Southwest có 2 phòng cho share. 1 phòng rộng rãi \$450, 1 phòng nhỏ \$350. Bao điện nước, Internet. Ưu tiên độc thân, không hút thuốc.

Xin liên lạc An:
832-964-6168

(Xin để lại lời nhắn hoặc text, sẽ gọi lại)

860-2198/1765

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire – Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:
972-854-8191

864-2199/1766

CHO SHARE PHÒNG

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

346-764-3578

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**

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire, dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, nhà sạch sẽ. Gần chợ Mỹ Hoa.

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

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

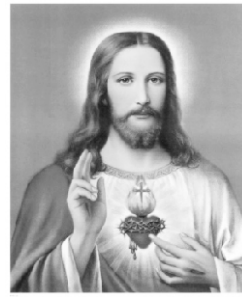


KINH CỨU KHỔ
Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thịnh.
Cứu Khổ Cứu Nạn, Quán Đại Linh Cảm.
Bạch Y Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.
Nam Mô A Di Đà Phật.

Đọc 9 lần mỗi đêm hay nhiều lần hơn càng tốt. Cần gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.

Gia Đình Bùi & Nguyễn

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



Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php

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



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Ánh sáng Mặt trời định hình quá trình tiến hóa của nhân loại

Có nhiều bằng chứng cho thấy ánh sáng không chỉ định hình các đặc điểm sinh học của con người trong quá khứ mà còn tiếp tục tác động đến cơ thể, hành vi và sức khỏe của chúng ta ở thời điểm hiện tại.



Trong phần lớn lịch sử tiến hóa, tổ tiên con người phụ thuộc vào ánh sáng Mặt trời để điều chỉnh thói quen sinh hoạt. Họ thức dậy khi trời sáng và đi ngủ khi trời tối. Tuy nhiên, nhờ vào các phát minh như đèn điện, ánh sáng nhân tạo đã cho phép con người hoạt động cả vào ban đêm, thoát khỏi sự phụ thuộc hoàn toàn vào chu kỳ thức-ngủ tự nhiên.

Có nhiều bằng chứng cho thấy ánh sáng không chỉ định hình các đặc điểm sinh học của con người trong quá khứ mà còn tiếp tục tác động đến cơ thể, hành vi và sức khỏe của chúng ta ở thời điểm hiện tại.

Ánh sáng chi phối các đặc điểm sinh học

Những con người hiện đại đầu tiên tiến hóa trong vùng khí hậu ẩm áp ở châu Phi. Lý do con người bắt đầu đi thẳng bằng hai chân có thể là để tránh tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng gay gắt. Khi chúng ta đứng thẳng và Mặt trời chiếu từ trên cao xuống, diện tích cơ thể tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng sẽ ít hơn so với khi cúi người hoặc di chuyển bằng bốn chi.

Ánh sáng Mặt trời cũng góp phần định hình kiểu tóc của con người. Trong nghiên cứu được công bố trên Kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia Mỹ (PNAS), Tina Lasisi tại Đại học Bang Pennsylvania (Mỹ) và các cộng sự phát hiện tóc xoăn là một trong những đặc điểm thích nghi quan trọng của người tiền sử ở khu vực xích đạo thuộc châu Phi.

Tóc xoăn tạo ra một lớp cách nhiệt dày, giúp bảo vệ da đầu tránh khỏi bức xạ Mặt trời tốt hơn tóc thẳng và nó không áp sát vào da đầu khi bị ướt – một lợi ích không nhỏ trong thời tiết nắng nóng có thể khiến con người đổ mồ hôi, giống như điều kiện khí hậu mà tổ tiên con người ở châu Phi

đã trải qua hàng triệu năm trước.

Các đột biến gene gây ra tóc xoăn trước khi người tinh khôn (Homo sapiens) rời châu Phi mang lại cho họ những lợi thế nhất định trong quá trình lan rộng khắp thế giới.

Những cá thể Homo sapiens thời kỳ đầu sở hữu một làn da chứa nhiều sắc tố, giúp tăng cường khả năng bảo vệ trước tác hại của tia cực tím (UV) có trong ánh nắng Mặt trời. Ánh nắng cường độ cao phá hủy folate (vitamin B9), đẩy nhanh quá trình lão hóa và gây tổn thương DNA.

Trong điều kiện môi trường nắng nóng gay gắt, làn da sẫm màu của tổ tiên chúng ta giúp ngăn chặn những tác hại này, đồng thời vẫn tiếp nhận đủ tia UV để kích thích cơ thể sản xuất vitamin D cần thiết.

Khi con người di cư đến các vùng ôn đới – nơi có ánh sáng yếu hơn – họ liên tục tiến hóa để có làn da sáng hơn thông qua các gene khác nhau trong từng quần thể riêng biệt. Quá trình này diễn ra khá nhanh chóng, chỉ trong vòng 40.000 năm trở lại đây. Tuy nhiên, nhược điểm lớn của làn da sáng màu là nó ít có khả năng chống lại tác hại của ánh nắng.

Điều này giải thích một phần lý do tại sao Australia nằm trong số các nước có tỷ lệ ung thư da cao nhất thế giới. Sau quá trình thuộc địa hóa, hơn một nửa người dân Australia là hậu duệ của người Anglo-Celtic [có nguồn gốc từ Anh, Ireland, Scotland và xứ Wales]. Họ sở hữu làn da sáng màu, nhưng sống trong một môi trường có cường độ tia UV rất cao. Điều đó khiến da dễ bị tổn thương. Vì lý do này, Australia còn được mệnh danh là “vùng đất cháy nắng”.

Ánh sáng Mặt trời cũng góp phần tạo nên sự khác biệt ở mắt người. Những người sống ở vĩ độ cao có ít sắc tố bảo vệ hơn trong màng mắt. Họ cũng có hốc mắt (và có thể cả nhãn cầu) lớn hơn, giúp thu nhận thêm nhiều ánh sáng.

Một lần nữa, đặc điểm này khiến mắt của những người Australia gốc châu Âu đặc biệt dễ bị tổn thương khi tiếp xúc thường xuyên với ánh nắng mạnh.

Ánh sáng tác động đến nhịp sinh học

Nhịp sinh học của chúng ta – chu kỳ thức, ngủ do não và hormone điều khiển – là một đặc điểm tiến hóa quan trọng, chịu sự chi phối của ánh sáng.

Con người thích nghi với ánh sáng ban ngày. Trong điều kiện đủ sáng, chúng ta nhìn rõ và có khả năng phân biệt màu sắc tinh tế. Tuy nhiên, trong điều kiện ánh sáng yếu, khả năng nhìn của chúng ta giảm sút, và các giác quan khác như thính giác hoặc khứu giác nhạy bén không thể bù đắp cho điều này.

Những họ hàng gần nhất của chúng ta (tinh tinh, khỉ đột và đười ươi) cũng hoạt động ban ngày và ngủ vào ban đêm. Điều đó củng cố giả thuyết cho rằng con người thuở sơ khai có những hành vi tương tự. Lối sống này đã tồn tại từ rất lâu trong lịch sử tiến hóa của chúng ta, từ những ngày đầu của động vật linh trưởng.

Các loài động vật có vú đầu tiên chủ yếu hoạt động vào ban đêm. Chúng sử dụng kích thước nhỏ và bóng tối để tránh khỏi sự tấn công của khủng long. Tuy nhiên, sau vụ va chạm giữa Trái đất với một thiên thạch khổng lồ tiêu diệt hoàn toàn khủng long, một số động vật có vú đã sống sót, bao gồm động vật linh trưởng. Chúng tiến hóa theo lối sống hoạt động chủ yếu vào ban ngày.

Nếu con người kế thừa thói quen hoạt động vào ban ngày từ những động vật linh trưởng đầu tiên này, thì nhịp sinh học đã tồn tại trong suốt lịch sử tiến hóa của chúng ta gần 66 triệu năm. Đồng hồ sinh học 24 giờ của chúng ta rất khó thay đổi, vì nó đã ăn sâu vào cơ thể và hành vi của con người qua hàng triệu năm.

Thông qua những cải tiến trong công nghệ chiếu sáng, chúng ta ngày càng ít phụ thuộc vào ánh sáng ban ngày: từ lửa, nến, đèn dầu, đèn khí, cho đến đèn điện. Do đó, về mặt lý thuyết chúng ta có thể làm việc và vui chơi vào bất kỳ thời gian nào trong ngày.

Những người theo chủ nghĩa tương lai đã cân nhắc đến nhịp sinh học khi sống trên sao Hỏa. May mắn thay, một ngày trên sao Hỏa kéo dài khoảng 24,7 giờ, rất gần với chu kỳ 24 giờ của Trái đất. Sự chênh lệch nhỏ này không phải là vấn đề quá nghiêm trọng đối với những người đầu tiên dũng cảm định cư trên sao Hỏa.

Ánh sáng vẫn đang thay đổi chúng ta

Trong khoảng 200 năm qua, ánh sáng nhân tạo đã phân nào tách con người ra khỏi nhịp sinh học tự nhiên của tổ tiên. Tuy nhiên, điều này đã ảnh hưởng xấu đến thị lực của chúng ta trong những thập kỷ gần đây.

Nhiều gene liên quan đến cận thị (myopia) đã trở nên phổ biến hơn chỉ trong 25 năm qua. Đây là một ví dụ nổi bật liên quan đến sự thay đổi nhanh chóng về mặt tiến hóa trong bộ gene của con người. Nếu bạn có khuynh hướng bị cận thị do di truyền thì việc giảm tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên [và dành nhiều thời gian hơn dưới ánh sáng nhân tạo] sẽ làm tăng nguy cơ mắc cận thị.

Dĩ nhiên, ánh sáng sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta trong hàng nghìn năm tới. Nhưng các tác động lâu dài này sẽ rất khó dự đoán... ■

Vui Cười

* Nghề mà ai cũng phải chăm chú nhìn

Hai bà hàng xóm ngồi nói chuyện với nhau:
- Con trai tôi mỗi khi ghi chép là mọi người lại chăm chú nhìn nó đây bà ạ!
- Tuyệt quá! Thế con trai bà là một nhà thơ hay sao?
- Không phải!!
- Vậy cậu ta làm gì?
- À, nó chỉ làm bồi bàn cho một tiệm ăn mà thôi!!!



Chuyên gia dinh dưỡng của các phi hành gia

Nhà khoa học nữ Beatrice Finkelstein là người đã tạo ra những món ăn có thể đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho các phi hành gia trong chương trình đưa con người vào không gian đầu tiên của nước Mỹ.



Beatrice Finkelstein

Chuyến bay chưa đạt một vòng quỹ đạo quanh Trái đất của Alan Shepard vào tháng 5/1961 đã khởi đầu cuộc hành trình chinh phục vũ trụ của nước Mỹ.

Chỉ hai tháng rưỡi sau, phi hành gia Virgil (Gus) Grissom thực hiện một chuyến bay tương tự, và bảy tháng sau đó John Glenn đã bay vòng quanh Trái đất ba lần.

Từ rất lâu trước khi các chuyến bay vào không gian thuộc Chương trình Mercury [chương trình đưa người vào không gian đầu tiên của Mỹ] diễn ra, NASA đã lên kế hoạch cho các chuyến bay dài ngày hơn.

Khi số lượng các chuyến bay đưa con người lên quỹ đạo ngày càng tăng lên, mối quan tâm về mặt sinh học xung quanh việc giữ cho con người sống sót và hoạt động ở hiệu suất cao nhất trong môi trường không lực trong khoảng thời gian dài đã được đặt lên hàng đầu.

Finkelstein là trưởng Bộ phận Công nghệ Thực phẩm tại Căn cứ Không quân Wright Patterson. Bà chịu trách nhiệm tạo ra thực đơn ăn uống cho các phi hành gia.

Ngoài ra, bà cũng tham gia phát triển một số thiết bị và kỹ thuật được sử dụng trong các chuyến bay vào vũ trụ. Có rất ít nhà khoa học nữ đã làm việc trong những năm đầu của chương trình không gian có người lái của Mỹ, vì vậy bà xứng đáng được tưởng nhớ và ca ngợi nhiều hơn.

Vai trò của Finkelstein đối với các sứ mệnh không gian của Mỹ vượt xa những đóng góp về mặt kỹ thuật của bà. Vào thời điểm đó, báo chí thường xuyên mô tả bà là “Chuyên gia dinh dưỡng của các phi hành gia” cũng như là người quản lý của phòng

thí nghiệm thực phẩm Bea's Diner.

Trong những tuần trước mỗi nhiệm vụ không gian có người lái của Chương trình Mercury từ năm 1961 đến năm 1963, Finkelstein di chuyển từ Căn cứ Không quân Wright Patterson ở Dayton, bang Ohio đến Mũi Canaveral, bang Florida để chuẩn bị khẩu phần ăn cho các phi hành gia, cả trước và trong khi chuyến bay diễn ra.

Phòng thí nghiệm thực phẩm Bea's Diner nằm ngay phía sau Hangar S – cơ sở dành riêng cho việc đào tạo các phi hành gia. Bea's Diner là nơi ăn uống của tất cả bảy phi hành gia thuộc Chương trình Mercury trước mỗi chuyến bay.

Với vai trò là chuyên gia dinh dưỡng cho chương trình không gian của NASA, Finkelstein ngày càng hiểu rõ các phi hành gia vì bà thường xuyên tiếp xúc với họ.

Ngoài việc đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng, đôi khi bà còn hỗ trợ tinh thần và tâm lý cho những thành viên của phi hành đoàn. Trong nhiều trường hợp, bà là người cuối cùng mà các phi hành gia tương tác trước thời điểm phóng tên lửa.

Một số phi hành gia thậm chí còn nói rằng tình bạn giữa họ và Finkelstein là nguồn động viên, an ủi trước mỗi chuyến bay căng thẳng, theo Scientific American.

Thành tựu nghiên cứu lớn nhất của Finkelstein là “khẩu phần ăn phi hành gia”, bao gồm các loại thực phẩm dễ tiêu hóa được chế biến và đóng gói đặc biệt. Chúng có khả năng cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, tạo cảm giác ngon miệng trong môi trường không trọng lực và dễ gây căng thẳng của một khoang tàu vũ trụ.

Khẩu phần ăn này được ghi chép trong tài liệu chính thức của Lực lượng Không quân Mỹ như sau:

“Các loại đồ uống và thực phẩm mềm được đóng gói cẩn thận vào các ống đặc biệt có nguyên lý hoạt động tương tự như tuýp kem đánh răng. Khi phi hành gia đặt phần đầu ống trực tiếp vào miệng và bóp mạnh, thức ăn sẽ tự động chảy vào miệng mà không cần dùng đến thìa hay thìa. Đối với loại thức ăn dạng rắn, Finkelstein cắt chúng thành những miếng nhỏ vừa ăn và từng miếng được đóng gói riêng biệt”.

Ngoài việc đảm bảo chế độ ăn uống hợp lý cho các phi hành gia, Finkelstein còn đóng một vai trò quan trọng trong việc xây dựng hình ảnh của NASA đối với công chúng, điều mà bà có vẻ rất thích thú.

Mặc dù có rất ít tài liệu nội bộ liên quan đến các hoạt động xây dựng hình ảnh cho những người không phải phi hành gia trong kho lưu trữ, nhưng không quá khó để nhận thấy nỗ lực có mục đích của cả NASA và Không quân Mỹ dành cho việc quảng bá hình ảnh của Finkelstein với tư cách là một nữ nhân viên có nhiều đóng góp kỹ thuật tích cực và quan trọng.

Từ năm 1958 đến năm 1962, hàng trăm tờ báo và tạp chí đã liên tục đưa tin về Finkelstein. Những bài báo này thường đề cập đến bà là một

chuyên gia khoa học dinh dưỡng tài năng, người chịu trách nhiệm đáp ứng nhu cầu ăn uống cho phi hành gia cả trước, trong và sau các chuyến bay.

Ví dụ, một bài báo đăng trên tờ Cincinnati Enquirer vào ngày 22/5/1960 viết rằng:

“Những người đàn ông đã lên kế hoạch cho chuyến bay vào vũ trụ. Họ đang thiết kế phương tiện vận chuyển và sẽ là những người đầu tiên bay lên quỹ đạo. Nhưng khi đặt câu hỏi về việc họ sẽ ăn gì, họ đã giao nó cho một người phụ nữ nhỏ bé - Beatrice Finkelstein, trưởng Bộ phận Công nghệ Thực phẩm tại Căn cứ Không quân Wright Patterson”.

Trong bài báo xuất bản ngày 31/10/1961, Tờ St. Louis Globe Democrat mô tả Finkelstein là “...một người phụ nữ nhỏ bé, tài năng... Bà ấy cùng với những người khác đang khởi động kỷ nguyên khám phá không gian của con người”.

Ngoài ra, Finkelstein còn xuất hiện trên truyền hình với tần suất cao. Cần lưu ý rằng cơ hội để một người được lên sóng truyền hình vào thời kỳ đó hạn chế hơn nhiều so với ngày nay. Lần xuất hiện đáng chú ý nhất là khi bà tham gia chương trình trò chơi truyền hình quốc gia What's My Line? vào ngày 25/8/1960.

Hình ảnh về chuyên gia dinh dưỡng Finkelstein đã góp phần gửi một thông điệp quan trọng tới công chúng, đó là các chuyến bay vào vũ trụ thành công của NASA đều có sự tham gia của cả những người phụ nữ cũng như những người đàn ông thông minh. Vai trò của phụ nữ đối với chương trình vũ trụ của nước Mỹ ngay từ khi bắt đầu là không thể phủ nhận. ■

Vui Cười

* Ruler châu Phi

Đại sứ của một nước châu Phi đến Moscow, được một chính khách người Nga chiêu đãi. Sau bữa tiệc, người ta giới thiệu một trò chơi để thể hiện lòng dũng cảm. Khẩu súng ruler 6 viên được nạp một viên đạn và đưa cho ngài đại sứ.

Ông này xoay mạnh ruler rồi đưa súng vào mang tai, bóp cò... Thật may, viên đạn không lên nòng!

Năm sau, vị người Nga sang thăm nước châu Phi nọ. Sau tiệc chiêu đãi, ông đại sứ khoe với khách trò chơi "ruler châu Phi". Đó là 6 cô gái 16 tuổi, giống nhau như đúc, xinh như mộng, ngồi trên một cái đu quay. Chủ nhà giới thiệu luật chơi như sau:

- Sau một cú xoay mạnh, 1 trong 6 cô sẽ dừng lại trước mặt ông và cô ta sẽ sống chung với ông trong suốt thời gian ở đây. Không được từ chối.

- Ô, ruler châu Phi thật là ngọt ngào, tôi muốn trúng cả 6 "viên đạn"!

- Một trong sáu cô kia luôn thèm ăn thịt người. Chúc ngài may mắn!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Tại sao các nhà khoa học có thể chạm vào Uranium mà không cần quần áo bảo hộ?

Như chúng ta đã biết, những nguyên tố phóng xạ có thể gây ra những bất thường đối với cơ thể của chúng ta. Tuy nhiên Uranium được làm giàu ở cấp độ hạt nhân lại là một ngoại lệ.



Bánh kim loại trong hình là hợp kim của uranium, zirconium, molybden và các kim loại khác. Uranium được biết đến là chất phóng xạ và có thể được sử dụng để làm nhiên liệu hạt nhân.

Trong ấn tượng của mọi người, để tiếp xúc với chất phóng xạ hạt nhân này, bạn cần phải mặc quần áo bảo hộ và được trang bị những thiết bị tân tiến để tránh bị thương do phóng xạ.

Tuy nhiên, đối với những chuyên gia am hiểu về thứ kim loại này, họ có thể trực tiếp cầm nó trên tay, không cần đeo găng tay hay thiết bị bảo hộ, nhưng sau khi chạm vào họ sẽ cần phải rửa tay sạch sẽ.

Khác với bom hóa học, năng lượng nổ của bom hạt nhân đến từ hai loại phản ứng hạt nhân là phản ứng tổng hợp hạt nhân và phản ứng phân hạch hạt nhân (sự khác biệt giữa phản ứng hạt nhân và phản ứng hóa học là phản ứng hạt nhân xảy ra ở cấp độ hạt nhân và có thể thay đổi các loại nguyên tố).

Lấy bom nguyên tử làm ví dụ, vật liệu hạt nhân chứa trong thân bom là uranium được làm giàu với độ tinh khiết hơn 90%, có thể giải phóng năng lượng khổng lồ bằng cách phân hạch chuỗi của uranium.

Sức mạnh của vũ khí hạt nhân là vô cùng đáng sợ, sau vụ nổ, chúng có thể phóng ra bức xạ hạt nhân cực mạnh, những bức xạ này được giải phóng sau quá trình phân hạch của một số lượng lớn hạt nhân uranium.

Khi nói đến bức xạ, nhiều người cảm thấy đáng sợ, nhưng khi hiểu đúng về bức xạ, bạn sẽ có một cái nhìn mới thay đổi về nhận thức này.

Bức xạ là hiện tượng năng lượng khuếch tán ra thế giới bên ngoài bằng sóng điện từ hoặc các hạt, có thể chia thành bức xạ ion hóa và bức xạ không ion hóa. Thông thường, chỉ bức xạ ion hóa có thể gây ra tác hại lớn hơn trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, bức xạ không ion hóa thì lại khác.

Ánh sáng Mặt Trời là bức xạ điện từ do Mặt Trời phát ra. Bất kỳ vật thể nào có nhiệt độ trên độ không tuyệt đối (âm 273,15°C) sẽ có khả năng bức xạ tia hồng ngoại ra thế giới bên ngoài, những bức xạ điện từ loại này có mặt ở khắp mọi nơi và về cơ bản là không gây nguy hiểm đối với con người.

Trong khi đó, các hạt vi mô có tính lưỡng tính sóng-hạt, bức xạ ion hóa là bức xạ có bước sóng nhỏ hơn 100 nanomet, và bức xạ hạt nhân thuộc bức xạ ion hóa.

Thông thường, bức xạ hạt nhân được giải phóng trong quá trình tổng hợp hạt nhân hoặc phân hạch hạt nhân, và bức xạ hạt nhân cũng được giải phóng trong quá trình phân rã của các nguyên tố phóng xạ (phân rã là hiện tượng hạt nhân của một nguyên tố không ổn định được biến đổi thành hạt nhân của nguyên tố ổn định bằng cách giải phóng tia hoặc hạt).

Có nhiều loại bức xạ hạt nhân, bao gồm tia alpha (hạt nhân heli), tia beta (electron), tia gamma (photon), neutron, positron, neutrino...

Trong số đó, tia alpha có thể bị chặn bằng một mảnh giấy mỏng và sức xuyên qua rất yếu; tia beta có khả năng xuyên mạnh hơn một chút và có thể bị chặn bằng lá nhôm; một trong những loại tia có sức xuyên mạnh nhất là tia gamma và tia neutron, và cần phải có những tấm chì dày mới có thể chặn nó.

Khi một quả bom nguyên tử phát nổ, một lượng lớn tia gamma và tia neutron được giải phóng.

Uranium (U), số hiệu nguyên tử 92, có nghĩa là có 92 proton trong hạt nhân. Nó tồn tại tự nhiên trong tự nhiên với 3 đồng vị (đồng vị là những nguyên tố có cùng số proton trong hạt nhân nhưng khác số neutron), cụ thể là uranium 238 và uranium 235 và uranium 234, độ phong phú của chúng trong tự nhiên lần lượt là 99,28%, 0,71% và 0,006%, cả ba đều có tính phóng xạ.

Uranium 238 được phát hiện vào năm 1789 bởi Martin Heinrich Klaproth, trong khi uranium 235 được phát hiện vào năm 1935 bởi nhà khoa học Canada Dunstan.

Mặc dù sản lượng uranium 238 rất dồi dào và cũng có thể trải qua quá trình phân hạch, nhưng nó không thể thực hiện các phản ứng dây chuyền một cách tự phát, vì vậy uranium 238 còn được gọi là uranium cạn kiệt.

Nhưng uranium 235 thì có thể làm được điều đó, tuy nhiên độ phong phú của nó trong tự nhiên rất thấp, và nó thường tồn tại cùng với uranium 238, vì vậy chúng cần được tách ra để tinh chế uranium 235 đến độ tinh khiết hơn 90% trước khi nó có thể được sử dụng để chế tạo bom nguyên tử.

Uranium 235 có độ tinh khiết cao có thể thu được bằng phương pháp khuếch tán khí, phương pháp ly tâm khí... nhưng quá trình này không hề đơn giản, thông thường, sẽ phải cần 20 tấn quặng uranium mới có thể tách được 1 kg uranium 235.

Vật liệu hạt nhân được nạp trong bom

nguyên tử là uranium 235 cấp hạt nhân. Uranium 235 cũng được sử dụng trong các nhà máy điện tổng hợp hạt nhân, nhưng độ tinh khiết của uranium khi đó chỉ khoảng 3%, kém xa độ tinh khiết của uranium làm giàu cấp hạt nhân.

Theo ấn tượng của nhiều người, chất phóng xạ nói chung có mức độ nguy hiểm cực cao. Nhưng các nhà nghiên cứu lại có thể cầm lấy uranium 235 cấp hạt nhân bằng tay không, không phải vì họ không sợ chết, mà vì chúng thực sự vô hại.

Các nguyên tố phóng xạ phát ra bức xạ hạt nhân một cách tự phát, nhưng khi ba đồng vị tự nhiên của uranium nói trên phân rã, chúng chỉ phát ra tia alpha, thậm chí không thể xuyên qua da của con người.

Lớp da ngoài cùng trên bề mặt cơ thể chúng ta là một lớp da chết, giống như một lớp áo giáp mỏng mà bức xạ này không thể xuyên qua.

Và chu kỳ bán rã của ba đồng vị này (chu kỳ bán rã liên quan đến thời gian cần một số hạt nhân nhất định để phân rã một nửa) là siêu dài - khoảng 250.000 năm.

Tóm lại, việc tiếp xúc trực tiếp với uranium cấp độ hạt nhân bằng tay không trong thời gian ngắn sẽ thực sự không gây hại cho cơ thể. Đối với quặng uranium tự nhiên, mức độ bức xạ của nó thậm chí còn thấp hơn.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng mặc dù tiếp xúc trực tiếp không có hại nhưng nếu uranium đi vào bên trong cơ thể người thì nó vẫn có hại, xét cho cùng nó vẫn có bức xạ và vẫn là một kim loại nặng.

Một khi đưa uranium vào lò phản ứng thì lượng phóng xạ sẽ rất lớn, rất nguy hiểm, dù có mặc quần áo bảo hộ cũng không được trực tiếp chạm vào mà phải dùng robot. ■

Vui Cười

* Phát minh đáng giá

Khách khứa thường đến nhà một anh chàng nọ nổi tiếng là thông minh có tài phát minh nhiều cái mới lạ.

Các vị khách đều băn khoăn không hiểu sao cái công nhà anh ta lại khó mở đến thế.

Một người bạn thân không chịu được bèn nói:

- Công nhà cậu nặng, tớ phải cố hết sức mới mở được. Cậu là một người thông minh đáng lẽ cậu phải nghĩ ra một cách nào đó để làm nó tốt hơn chứ?

Chủ nhà mỉm cười:

- Cái công chẳng làm sao đâu. Thực ra nó còn là một phát minh cực kỳ đáng giá đấy!!!

- Cậu không đùa đấy chứ?

- Không, hoàn toàn nghiêm túc, bởi vì cái công này được gắn liền với cái máy bơm nước và như thế mỗi người khách đến đã bơm cho mình 20 lít nước từ giếng lên...



Người sáng tạo hệ thống đánh giá sức khỏe trẻ sơ sinh

Năm 1952, bác sĩ gây mê sản khoa người Mỹ Virginia Apgar đã sáng tạo ra hệ thống tính điểm Apgar, một phương pháp đơn giản và nhanh chóng để đánh giá tình trạng thể chất của trẻ sơ sinh khi mới chào đời.



Virginia Apgar kiểm tra sức khỏe của một em bé sơ sinh

Virginia Apgar sinh ra tại Westfield, New Jersey (Mỹ) vào ngày 7/6/1909. Bà là con út trong gia đình gồm ba người con. Cha của bà làm về lĩnh vực bảo hiểm nhưng lại đam mê phát minh và yêu thích thiên văn học.

Người anh cả của bà qua đời vì bệnh lao và một người anh khác mắc bệnh mãn tính. Trải nghiệm trong thời thơ ấu cùng với một người cha sáng tạo và hai anh trai ốm yếu đã góp phần vào quyết định theo đuổi y học của bà ngay từ lúc còn nhỏ. Với mong muốn trở thành một bác sĩ phẫu thuật, Apgar đăng ký vào trường Đại học Y sĩ và Bác sĩ phẫu thuật (CUCPS) thuộc Đại học Columbia (Mỹ) vào năm 1929.

Tại thời điểm đó, phụ nữ chiếm tỷ lệ thấp hơn trong chuyên ngành này. Cơ hội nghề nghiệp cho phụ nữ phẫu thuật cũng rất hạn chế, vì vậy bà quyết định chuyển sang lĩnh vực gây mê mới nổi, theo Viện Y tế Quốc gia Mỹ.

Trước đây, chỉ có các y tá thường xuyên sử dụng thuốc gây mê, nhưng khi các ca phẫu thuật trở nên phức tạp hơn, gây mê bắt đầu trở thành một lĩnh vực chuyên môn của các bác sĩ.

Năm 1938, Apgar được mời thành lập và đứng đầu Khoa Gây mê tại Đại học Columbia. Không lâu sau, bà trở thành một trong số những người đi tiên phong trong lĩnh vực gây mê. Bà cũng là người phụ nữ đầu tiên được bổ nhiệm làm giáo sư chính thức tại trường CUCPS.

Tại đây, bà tham gia công tác giảng dạy các sinh viên y khoa cũng như nghiên cứu về gây mê

sản khoa, hoặc gây mê trong quá trình sinh nở.

Bà thực hiện một số nghiên cứu liên quan đến việc sử dụng curare – chất độc thần kinh chiết xuất từ vỏ của một loại cây ở Nam Mỹ – như một loại thuốc gây mê và hormone norepinephrine trong quá trình phẫu thuật.

Vào cuối những năm 1940, các bác sĩ trong phòng hộ sinh chỉ tập trung vào chăm sóc sức khỏe của các bà mẹ và ít chú ý đến trẻ sơ sinh.

Nếu một trẻ sơ sinh dường như không thể sống sót và phát triển khỏe mạnh – ví dụ da đứa trẻ chuyển sang màu xanh, không thở, hoặc có kích thước cơ thể quá nhỏ – các bác sĩ sẽ ghi nhận đứa trẻ là thai chết lưu.

Tuy nhiên, Apgar tin rằng nếu những đứa trẻ như vậy được chăm sóc tốt hơn, nhiều trường hợp vẫn có khả năng sống sót và phát triển bình thường.

Mặc dù tỷ lệ tử vong ở trẻ em dưới một tuổi đã giảm ở Mỹ trong giai đoạn từ năm 1930 đến năm 1950, nhưng tỷ lệ tử vong của trẻ sơ sinh vẫn không đổi, một phần là do các bác sĩ không xác định được những trẻ có nguy cơ mắc bệnh.

Trong bối cảnh đó, Apgar bắt đầu tự đặt câu hỏi về cách tốt nhất để đánh giá tình trạng thể chất của trẻ sơ sinh nhằm cải thiện sức khỏe và khả năng sống sót của chúng.

Năm 1952, Apgar đã phát triển hệ thống tính điểm Apgar để đánh giá các dấu hiệu sức khỏe quan trọng của trẻ trong vòng một phút sau khi sinh. Cách tính điểm dựa trên năm tiêu chí lớn bao gồm nhịp tim, hô hấp, cử động, phản xạ kích thích và màu da của trẻ.

Trong mỗi tiêu chí, trẻ sơ sinh nhận được 0, 1 hoặc 2 điểm. Ví dụ, trong tiêu chí về nhịp tim, nhịp đập của trẻ sơ sinh có thể không có (0 điểm), dưới 100 nhịp mỗi phút (1 điểm) hoặc trên 100 nhịp mỗi phút (2 điểm). Các bác sĩ hoặc y tá sau đó sẽ cộng điểm của tất cả năm tiêu chí để tính tổng điểm của trẻ sơ sinh. Tổng số điểm có thể dao động từ 0 đến 10 điểm.

Tổng điểm từ 7 đến 10 cho thấy tình trạng sức khỏe của trẻ sơ sinh ở mức bình thường. Tổng điểm từ 4 đến 7 cho thấy các bác sĩ cần tiếp tục quan sát và theo dõi em bé cẩn thận. Với tổng điểm dưới 4, em bé cần được can thiệp y tế khẩn cấp và làm dây lên nghi ngờ về khả năng sống sót.

Sau khi phát triển hệ thống tính điểm của mình, Apgar hợp tác với một số nhà nghiên cứu vào giữa những năm 1950 để kiểm tra xem điểm số thay đổi như thế nào dựa trên các khía cạnh khác nhau của quá trình sinh nở, bao gồm chuyển dạ và gây mê cho người mẹ.

Cùng với các đồng nghiệp tại Đại học Columbia như bác sĩ nhi khoa L. Stanley James và bác sĩ gây mê Duncan A. Holaday, Apgar đã đánh giá hiệu quả của hệ thống tính điểm Apgar và đề xuất các sửa đổi tiềm năng.

Một sự điều chỉnh quan trọng là nhân viên y tế cần thực hiện đánh giá lần thứ hai vào thời điểm 5 phút sau khi đứa trẻ chào đời.

Apgar và các cộng sự nghĩ rằng việc chăm

điểm cho trẻ sơ sinh thêm một lần nữa sẽ cho phép nhân viên y tế kiểm tra xem liệu sức khỏe của đứa trẻ có được cải thiện sau khi tiếp nhận các phương pháp điều trị hay không.

Ví dụ, trẻ sơ sinh phải dùng đến máy thở oxy do nhịp thở kém tại thời điểm một phút sau khi sinh thường có điểm số cao hơn ở hạng mục này vào thời điểm 5 phút, sau khi thở oxy.

Ngày nay, hệ thống Apgar vẫn được sử dụng rộng rãi trên khắp thế giới với mục đích đánh giá tình trạng thể chất của trẻ sơ sinh lúc mới chào đời.

Trong một nghiên cứu khác, Apgar đã so sánh ảnh hưởng của phương pháp gây mê toàn thân và gây tê cục bộ đối với người mẹ và em bé sau quá trình sinh nở. Bà cũng hợp tác với nhà tâm lý học Frances F. Schachter ở New York để xác định xem tình trạng thiếu oxy khi sinh có ảnh hưởng xấu đến sự phát triển trí tuệ của trẻ sau này hay không.

Năm 1958, Apgar đăng ký theo học chương trình thạc sĩ y tế công cộng tại Đại học Johns Hopkin. Sau khi bảo vệ thành công luận văn thạc sĩ vào năm 1959, bà trở thành giám đốc bộ phận khuyết tật bẩm sinh tại Quỹ Quốc gia về Bệnh bại liệt ở Trẻ sơ sinh, nay là tổ chức March of Dimes.

Trong thời gian làm việc tại đây, bà đã nỗ lực nâng cao nhận thức của người dân về dị tật bẩm sinh thông qua các biện pháp giáo dục cộng đồng và gây quỹ cho những nghiên cứu mới.

Apgar đã xuất bản hơn 60 bài báo trong suốt sự nghiệp của mình. Bà luôn miệt mài làm việc và nghiên cứu cho đến khi qua đời vì bệnh gan năm 1974.

Năm 1994, Bưu điện Mỹ đã vẽ chân dung của Apgar trong loạt tem bưu chính kỷ niệm “những người Mỹ vĩ đại”. Một năm sau đó, bà được ghi tên vào Đại sảnh Danh vọng Phụ nữ Quốc gia Mỹ. ■

Vui Cười

* Bao giờ về?

Ông nọ nổi tiếng là người tiết kiệm, kể cả trong lời nói. Hôm ấy có một người phụ nữ ở công ty sản xuất đồ bếp đến gõ cửa xin gặp vợ ông để chào hàng, ông đáp rằng bà ấy không có ở nhà.

- Vậy tôi có thể chờ bà nhà được không? - Người phụ nữ hỏi.

Người đàn ông đưa chị ta vào nhà và để ngồi chờ trong 3 tiếng đồng hồ. Cuối cùng, sốt ruột quá chị ta hỏi:

- Ông có thể cho biết bà nhà bây giờ ở đâu không?

- Bà ấy ở ngoài nghĩa trang - Người đàn ông trả lời.

- Thế bao giờ bà ấy về?

- Tôi không biết, bà ấy ở ngoài đó đã 11 năm rồi!!!



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thay đổi phong cách thời trang giúp Vương Ngọc Văn lên hương

Giữa muôn vàn lựa chọn, Vương Ngọc Văn đã tìm thấy “chân dung nữ chính” của chính mình trong những thiết kế gợi cảm được tiết chế tinh tế.

Thời trang chưa bao giờ chỉ là “cái quần cái áo”, là lớp vỏ trang trí, mà chính là ngôn ngữ nói hộ khí chất của một người. Chẳng vì vậy mà chúng ta có câu nói “người đẹp vì lụa”.

Có khi, một khoảnh khắc mặc đẹp xuất thần khiến một ngôi sao trở nên được chú ý vượt bậc, nổi tiếng ngoài sự mong đợi. Với Vương Ngọc Văn, những lần xuất hiện gần đây trong Tinh Quang Đại Thuởng và chuỗi sự kiện lớn nhỏ chính là dấu mốc như thế. Hình ảnh của cô khi khoác lên mình các thiết kế ôm sát cơ thể, trễ vai, cúp ngực hay những dáng váy hai dây mềm mại đã lan tỏa mạnh mẽ mà không cần bất kỳ sự sắp đặt nào. Hiệu ứng viral giống như trong truyện ngôn tình, khi nữ chính cuối cùng cũng tìm được chương truyện thuộc về mình.



Ảnh minh họa

Phong cách thời trang nào giúp Vương Ngọc Văn bùng nổ truyền thông?

Khi lễ trao giải Tinh Quang Đại Thuởng 2025 vừa kết thúc, Vương Ngọc Văn liên tục xuất hiện trên hot search với những lời khen có cánh về stylist và gu thẩm mỹ ngày càng “lên tay”.

Tạo hình viral của cô là chiếc áo đen ren mỏng dài tay, có phần thân trên ôm sát, tôn xương quai xanh và vòng một đầy tinh tế. Sự đối lập giữa khoảng hở và sự kín đáo của tay dài vừa đủ để ánh nhìn dừng lại, vừa đủ để trí tưởng tượng tiếp tục đi xa. Tạo sự cân bằng cho áo ren đen, nữ diễn viên mặc chân váy dài kín đáo, mềm mại như một làn sóng.

Khi Vương Ngọc Văn xuất hiện với tạo hình này, cư dân mạng bỗng chốc nhận ra sự hài hòa trong vóc dáng của Vương Ngọc Văn. Cô sở hữu vóc dáng cân đối, đường cong rõ ràng nhưng không hề nặng nề. Bờ vai thanh, vòng eo gọn và tỉ lệ cơ thể hài hòa giúp những thiết kế khoe da thịt trở nên sang trọng thay vì táo bạo quá mức.

Quan trọng hơn cả là thần thái: ánh mắt cúi

nhẹ, biểu cảm nền nã và kín đáo khiến vẻ gợi cảm được tiết chế, biến sexy thành một thứ ngôn ngữ tinh tế, có chiều sâu cảm xúc.

Ở một tạo hình khác, Vương Ngọc Văn vẫn quyến rũ, nhưng thay thế sự mềm mại bằng nét đẹp sắc lạnh trong trang phục đen tuyền. Áo ren xuyên thấu hở hững khoe bờ vai và đôi tay. Đai corset thắt eo gọn ghê tạo nên đường cong rõ ràng và dứt khoát.

Quần short nhưng không quá ngắn, phối với boots cao đến đầu gối tạo cảm giác hầm hố. Phần thắt dây trên boots ton-sur-ton với đai corset. Tất cả hòa vào nhau, tạo nên một hình ảnh sexy mà không hở hang.

Không chỉ làm chủ sắc đen, Vương Ngọc Văn cũng xử lý được sự quyến rũ của sắc đỏ. Trong chiếc váy đỏ đậm trải dài như một buổi hoàng hôn nồng nàn, Vương Ngọc Văn mang đến vẻ đẹp trầm lắng và uy quyền.

Thiết kế tiếp tục công thức che tay và khoe vai đã giúp Vương Ngọc Văn tôn hết nét đẹp hình thể. Đường xếp nếp mềm mại trước ngực như một làn sóng dịu dàng.

Nhan sắc của Vương Ngọc Văn được nâng lên một tầng cao mới với sự gợi cảm có tiết chế

Sự “lên hương” của Vương Ngọc Văn đến khi cô tìm ra phong cách thời trang cho riêng mình và không chạy theo khuôn mẫu sexy phổ thông.

Nữ diễn viên sở hữu sự cân bằng hiếm có giữa nét mong manh và quyến rũ. Gương mặt thanh tú, đôi mắt to tròn, đôi môi chúm chím, tương phản với hình dáng cơ thể mang khí chất trưởng thành. Do đó, khi cô khoác lên mình trang phục khoe một chút da thịt, vẻ ngây thơ phảng phất ấy trở thành điểm cân bằng, giúp tổng thể không rơi vào địa hạt phô trương quá mức.

Vương Ngọc Văn cũng hiểu rõ bản thân mình hấp dẫn ở đâu, nên sự sexy của cô còn đến từ thần thái bình tĩnh, ánh nhìn thẳng và dáng đứng tự tin, thay vì cố tình tạo dáng quá mức. Từng chuyển động đều toát lên sự mềm mại tự nhiên, giúp những gam màu mạnh như đỏ sẫm trở nên cao quý, làm nổi bật vẻ đẹp mà không tạo cảm giác áp đảo.

Khi chọn trang phục, Vương Ngọc Văn đều để tâm đến sự cân bằng có tiết chế. Cô tránh không mặc kiem vải toàn tập, mà chỉ tập trung ánh nhìn vào bờ vai thon và xương quai xanh. Do đó, các lựa chọn thời trang được lòng Vương Ngọc Văn thời gian này thường là váy đầm dài có tay dài hoặc cúp ngực.

Chính sự hiểu mình ấy giúp phong cách sexy trở thành bệ phóng cho Vương Ngọc Văn, để nhan sắc của cô thăng hạng rõ rệt. Khi sexy được đặt trong khuôn khổ của sự tiết chế và thẩm mỹ, hình ảnh của cô trở thành ấn tượng khó quên, càng ngắm càng say, càng nhìn càng thấy nhan sắc như được đánh thức và nở rộ.

Ở độ tuổi và giai đoạn hiện tại, Vương Ngọc Văn đã vượt qua ranh giới của sự ngây thơ thuần khiết để chạm tới nét quyến rũ chín muồi. Hy vọng nữ diễn viên sẽ tiếp tục phát huy thể mạnh này

trong thời gian tới. ■

Vì sao không nên nêm muối khi bắt đầu ninh xương?

Thói quen nêm muối sớm khiến protein đông tụ nhanh, ngăn cản xương tiết vị ngọt tự nhiên và làm nước dùng bị đục.

Nhiều người nội trợ thường nêm muối ngay khi cho xương và nước lạnh vào nồi, với tâm lý giúp xương “đậm đà” hơn từ bên trong. Tuy nhiên, theo các chuyên gia ẩm thực và nguyên lý hóa học trong nấu ăn, đây là thao tác nên tránh nếu muốn có một nồi nước dùng trong và ngọt hậu.

Ngăn cản xương “nhả” ngọt

Mục tiêu của việc ninh xương là chiết xuất protein, collagen và các axit amin để tạo độ ngọt tự nhiên (umami). Quá trình này cần diễn ra từ từ.

Nếu thêm muối ngay từ đầu, sự thay đổi áp suất thẩm thấu khiến các protein trên bề mặt xương và thịt co lại nhanh chóng. Lớp protein bị “đánh” lại này đóng vai trò như một màng chắn, giữ các chất ngọt và dinh dưỡng lại bên trong thay vì hòa tan vào nước. Hậu quả là dù ninh lâu, nước dùng vẫn thiếu độ sâu của vị ngọt.

Làm nước dùng bị đục

Độ trong là tiêu chuẩn quan trọng của nước dùng phở, bún. Trong quá trình gia nhiệt, các tạp chất và protein máu trong xương sẽ nổi lên dưới dạng bọt.

Muối xúc tác quá trình kết tủa protein. Nếu có mặt muối quá sớm, các hạt protein li ti sẽ đông tụ nhanh và phân tán trong nước thay vì kết thành mảng lớn để dễ hớt bỏ. Những hạt lơ lửng này rất khó lọc sạch, khiến nước dùng có màu đục ngà và cảm giác không thanh khi thưởng thức.

Khác biệt với món kho

Nhiều người thắc mắc tại sao món kho, rim lại cần ướp muối sớm. Sự khác biệt nằm ở mục đích: Món kho cần gia vị thấm vào nguyên liệu để thịt cá đậm đà, săn chắc. Ngược lại, món ninh cần dưỡng chất từ nguyên liệu tiết ra môi trường nước. Do đó, kỹ thuật nêm nếm cho hai phương pháp này hoàn toàn đối lập.

Thời điểm nêm muối hợp lý

Thời điểm vàng để nêm muối là khi quy trình ninh đã gần hoàn tất.

Giai đoạn đầu: Đun xương với nước lạnh, duy trì lửa nhỏ để vớt sạch bọt. Không nêm bất cứ gia vị gì.

Giai đoạn giữa: Thêm các loại củ quả hoặc gia vị hương (hành, gừng nướng) để tăng mùi thơm.

Giai đoạn cuối: Khi xương đã mềm và nước đủ ngọt, lọc lấy nước trong rồi mới nêm muối và nước mắm. Cách này giúp bạn kiểm soát chính xác độ mặn nhạt và giữ nguyên hương vị thanh khiết của nước dùng.

Ngoài ra, để nước dùng hoàn hảo, cần lưu ý rửa sạch và chà xương trước khi ninh để loại bỏ máu thừa; hạn chế khuấy đảo mạnh tay và luôn mở hé vung để nước không bị sục khí gây đục. ■



Sáu bí quyết đơn giản giúp cha mẹ dạy con tiết kiệm

Tiết kiệm không chỉ là bài học về quản lý tiền bạc, mà còn là cách dạy trẻ sống có kỷ luật, trách nhiệm và biết quý trọng công sức lao động. Vì lẽ đó, cha mẹ nên dạy con hình thành thói quen này từ sớm - bắt đầu bằng những điều nhỏ nhất, gắn liền với sinh hoạt hằng ngày.

Dưới đây là những bí quyết đơn giản, thiết thực giúp cha mẹ dạy con tiết kiệm một cách dễ dàng và hiệu quả:

- Giải thích cho con vì sao phải tiết kiệm

Trước khi dạy con cách tiết kiệm, điều quan trọng nhất là giúp con hiểu vì sao tiết kiệm lại cần thiết. Trẻ nhỏ sẽ khó tiếp thu nếu chỉ được yêu cầu “phải tiết kiệm” mà không hiểu rõ lý do đằng sau.

Cha mẹ nên bắt đầu bằng những ví dụ cụ thể trong cuộc sống hàng ngày: “Nếu mình tiêu hết tiền hôm nay để mua đồ chơi, thì đến cuối tuần sẽ không còn tiền để mua sách vở hoặc đi xem phim nữa”. Hoặc: “Nếu mình không tắt quạt, không tắt điện, thì hóa đơn tiền điện sẽ cao, và gia đình phải bớt chi cho những việc khác”.

Hãy nói với con rằng tiết kiệm không có nghĩa là keo kiệt hay thiếu thốn, mà là biết sử dụng hợp lý những gì mình đang có - từ tiền bạc, thời gian đến tài nguyên thiên nhiên.

Khi con hiểu rằng tiền bạc là kết quả của lao động, và mọi thứ đều có giá trị - từ một ly nước đến một món đồ chơi - trẻ sẽ học được cách cân nhắc trước khi tiêu dùng, không vì cảm xúc nhất thời mà lãng phí.

Việc giải thích này nên được thực hiện bằng ngôn ngữ nhẹ nhàng, phù hợp với độ tuổi, thông qua các tình huống cụ thể để con dễ hình dung. Khi con hiểu được mục đích, việc thực hành tiết kiệm sẽ trở nên tự nhiên và có ý nghĩa hơn rất nhiều.



Ảnh minh họa

- Hướng dẫn tiết kiệm điện, nước từ thói quen hằng ngày

Tắt đèn khi ra khỏi phòng, khóa vòi nước khi không sử dụng, rút phích cắm thiết bị điện sau khi dùng xong... những hành động tưởng chừng đơn giản ấy lại là những bài học đầu đời về tiết kiệm.

Cha mẹ có thể bắt đầu bằng việc nhẹ nhàng nhắc nhở mỗi khi con quên, đồng thời giải thích vì sao những hành động nhỏ như tắt đèn, khóa vòi nước lại quan trọng. Hãy giúp trẻ hiểu rằng điện và nước không tự nhiên mà có - chúng được tạo ra từ tài nguyên thiên nhiên và công sức của con người.

Nếu sử dụng một cách lãng phí, hậu quả không chỉ là hóa đơn tiền điện, tiền nước tăng cao, mà còn gây ảnh hưởng đến môi trường sống, làm cạn kiệt nguồn tài nguyên chung.

- Dạy con quản lý tiền tiêu vặt

Khi con đã đến tuổi đi học, cha mẹ có thể cho con một khoản tiền tiêu vặt cố định hằng tuần hoặc hằng tháng. Quan trọng không phải là con tiêu bao nhiêu, mà là cách con lên kế hoạch và đưa ra lựa chọn.

Hãy cùng con lập danh sách những thứ cần mua, ưu tiên nhu cầu thiết yếu và tránh chi tiêu bốc đồng. Đây cũng là cách giúp trẻ học cách trì hoãn sự thỏa mãn - một kỹ năng quan trọng trong cuộc sống.

- Dạy con tận dụng đồ cũ, hạn chế lãng phí

Thay vì vội vứt bỏ những món đồ không còn dùng đến, cha mẹ nên cùng con học cách “tận dụng lại trước khi mua mới”. Một cách đơn giản là định kỳ cùng con dọn dẹp tủ quần áo, kệ sách, đồ chơi... để phân loại những món đồ vẫn còn tốt nhưng đã ít sử dụng.

Hãy hướng dẫn con lựa chọn những món đồ còn giá trị để tặng lại cho bạn bè, anh chị em nhỏ tuổi hơn, hoặc quyên góp cho những người có hoàn cảnh khó khăn. Thông qua hoạt động này, trẻ không chỉ học cách tiết kiệm và tránh lãng phí mà còn hình thành thói quen trân trọng đồ vật, sống giản dị và biết chia sẻ với người khác.

Cha mẹ cũng có thể gợi ý con “tái chế” đồ cũ thành những món đồ mới mẻ, sáng tạo - ví dụ như biến hộp sữa thành ống đựng bút, làm bìa sách từ vải vụn... Những trải nghiệm như vậy giúp trẻ hiểu rằng đôi khi một món đồ không cần phải mới để có giá trị - mà chính bàn tay và sự sáng tạo sẽ làm nên điều khác biệt.

- Làm gương cho con trong chi tiêu

Trẻ em học bằng cách quan sát và người thầy đầu tiên, gần gũi nhất chính là cha mẹ. Nếu mỗi ngày con chứng kiến bố mẹ biết lên kế hoạch chi tiêu, không mua sắm theo cảm hứng, luôn cân nhắc trước khi rút ví, thì dần dần, những thói quen ấy sẽ in sâu vào nhận thức của trẻ.

Không cần những bài giảng dài dòng hay nguyên tắc khắt khe, chỉ cần cha mẹ sống tiết kiệm một cách tích cực, nhẹ nhàng và hợp lý - trẻ sẽ tự nhiên tiếp thu và làm theo.

Một gia đình có lối sống giản dị, biết quý trọng từng đồng tiền và từng món đồ đang có, chính là môi trường lý tưởng để trẻ lớn lên với tinh thần trách nhiệm và ý thức tài chính vững vàng.

Bằng việc kiên nhẫn hướng dẫn con từ những hành động nhỏ, cha mẹ đang trao cho con một kỹ năng sống quý giá - thứ sẽ đồng hành cùng

con suốt đời, giúp con lớn lên tự tin, vững vàng và có trách nhiệm hơn với bản thân và xã hội. ■

Đi làm chủ nhật - 'bình thường mới' của dân văn phòng

Sam Hindman, một nhà văn ở New York, không còn tắt điện thoại và nghỉ ngơi hoàn toàn vào cuối tuần.

Cô chọn làm việc vài giờ ngày chủ nhật để đôi lấy sự thanh thoi trong tuần.

Trong không gian yên tĩnh, không tin nhắn hay yêu cầu dồn dập từ khách hàng, Hindman chọn làm việc ngày chủ nhật để giải phóng bản thân. “Tôi đang đóng góp cho sự nghỉ ngơi trong tương lai bằng cách phân bổ thời gian hợp lý”, cô nói.

Nhờ vài giờ làm việc này, Hindman có thể dành buổi sáng thứ ba để đi tập gym hoặc kéo dài bữa trưa thứ năm với bạn bè. Quan niệm cân bằng sống của cô đã chuyển từ “làm xong rồi tắt máy” sang tích hợp công việc linh hoạt theo nhịp sinh hoạt cá nhân.

Năm năm sau đại dịch Covid-19, ranh giới giữa công việc và đời sống ngày càng mờ nhạt. Thay vì cố gắng tách bạch hay nghỉ làm thứ 6 để “ngắt kết nối”, một nhóm nhân viên văn phòng đang chọn cách tiếp cận ngược lại: biến chủ nhật thành ngày khởi động nhẹ nhàng.

Dữ liệu từ ActivTrak trên hơn 200.000 nhân viên tại 777 công ty cho thấy, nhóm làm việc cuối tuần thường dành khoảng 5,5 giờ trong hai ngày nghỉ. Xu hướng này phổ biến nhất ở các doanh nghiệp quy mô từ 1.000 đến 5.000 nhân sự.

Khác với văn hóa “996” (làm từ 9h sáng đến 9h tối, 6 ngày/tuần) đầy áp lực ở Trung Quốc hay sự cạnh tranh khốc liệt tại Thung lũng Silicon, xu hướng làm việc chủ nhật này mang tính tự nguyện cao hơn. Những giờ yên tĩnh cuối tuần được dành cho các đầu việc cần sự tập trung sâu, ít bị gián đoạn.

Số liệu chi tiêu thẻ doanh nghiệp của Ramp cũng ghi nhận lượng đặt bữa ăn vào thứ bảy tại San Francisco tăng vọt trong 8 tháng đầu năm 2025, cho thấy làn sóng nhân viên quay lại văn phòng hoặc làm việc vào cuối tuần đang gia tăng.

Fanni Gabor, nhân viên một công ty bảo mật danh tính số, xem sự nghiệp là ưu tiên hàng đầu. Cuối tuần, cô thường gặp gỡ giám đốc điều hành hoặc tập trung cho các dự án cần tư duy sâu.

“Chúng ta có thể kiếm thêm tiền, nhưng không có thêm thời gian”, Gabor nói. Với cô, biến chủ nhật thành “thứ hai mới” là chiến lược để kiểm soát quỹ thời gian hữu hạn. Cách sắp xếp này giúp cô duy trì việc tập luyện, ăn uống điều độ và ngủ đủ giấc trong tuần, tránh cảnh làm việc dồn dập đến kiệt sức.

Trong bối cảnh thị trường việc làm nhiều biến động và áp lực hiệu suất gia tăng, chủ động xử lý công việc vào ngày nghỉ đang trở thành cách để nhiều người trẻ giành lại quyền kiểm soát cuộc sống, thay vì bị động trong trạng thái “luôn bật”. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm lợi ích khi ăn sữa chua Hy Lạp vào buổi sáng

Sữa chua Hy Lạp cung cấp lượng protein dồi dào cùng nhiều canxi, tốt cho xương khớp, cải thiện tiêu hóa, hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

Với sự tiện lợi và giá trị dinh dưỡng cao, sữa chua Hy Lạp là lựa chọn lý tưởng cho bữa sáng hiện đại, giúp khởi đầu ngày mới nhẹ nhàng nhưng vẫn đảm bảo năng lượng và sức khỏe lâu dài.

Cung cấp protein chất lượng cao, tạo cảm giác no lâu

So với sữa chua thông thường, sữa chua Hy Lạp có lượng protein cao gần gấp đôi. Protein giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, kéo dài cảm giác no, từ đó hạn chế ăn vặt và kiểm soát lượng calo nạp vào trong ngày. Bữa sáng giàu protein cũng góp phần ổn định đường huyết, giảm tình trạng mệt mỏi hay thèm đồ ngọt giữa buổi.

Hỗ trợ tiêu hóa và sức khỏe đường ruột

Sữa chua Hy Lạp chứa các chủng lợi khuẩn như Lactobacillus và Bifidobacterium, có vai trò cân bằng hệ vi sinh đường ruột. Khi ăn vào buổi sáng, lợi khuẩn giúp kích hoạt hoạt động tiêu hóa, giảm đầy bụng, táo bón và hỗ trợ hấp thu dưỡng chất hiệu quả hơn trong các bữa ăn tiếp theo.

Tăng cường trao đổi chất, hỗ trợ giảm cân

Một bữa sáng giàu protein và ít đường giúp cơ thể tiêu hao nhiều năng lượng hơn cho quá trình tiêu hóa. Đồng thời, sữa chua Hy Lạp thường có hàm lượng carbohydrate thấp, phù hợp với người đang theo chế độ ăn lành mạnh hoặc giảm cân. Khi kết hợp cùng trái cây tươi và hạt, món ăn này vừa đủ năng lượng mà không gây tăng cân đột ngột.



Ảnh minh họa

Bổ sung canxi, tốt cho xương và cơ bắp

Canxi và photpho trong sữa chua Hy Lạp giúp duy trì mật độ xương, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp và hệ thần kinh. Với người thường xuyên vận động hoặc tập luyện buổi sáng, ăn sữa chua Hy Lạp giúp cơ thể có nền tảng dinh dưỡng vững chắc, hạn chế nguy cơ mệt mỏi hay chuột rút.

Giúp tinh thần tỉnh táo, cải thiện hiệu suất làm việc

Protein, vitamin nhóm B và các axit amin trong sữa chua Hy Lạp góp phần duy trì năng lượng

ổn định cho não bộ. Nhờ đó, người ăn sáng với sữa chua Hy Lạp thường có khả năng tập trung tốt hơn, giảm cảm giác uể oải trong những giờ làm việc đầu ngày.

Nên chọn sữa chua Hy Lạp không đường hoặc ít đường, kết hợp cùng trái cây tươi, yến mạch hoặc các loại hạt để tăng chất xơ và vi chất. Tránh thêm quá nhiều mật ong hay siro ngọt để không làm tăng lượng đường nạp vào. Một khẩu phần khoảng 150 - 200 g vào buổi sáng là phù hợp với đa số người trưởng thành.

Thực đơn 7 ngày với sữa chua Hy Lạp cho bữa sáng

Ngày 1: Sữa chua Hy Lạp không đường ăn cùng chuối chín và hạnh nhân rang. Thực đơn giàu protein và kali, giúp cơ thể tỉnh táo, hạn chế mệt mỏi buổi sáng.

Ngày 2: Sữa chua Hy Lạp trộn dâu tây, việt quất và hạt chia. Sự kết hợp này cung cấp chất chống oxy hóa, tốt cho làn da và hệ tiêu hóa.

Ngày 3: Sữa chua Hy Lạp ăn kèm yến mạch ngâm qua đêm và táo cắt lát. Bữa sáng giàu chất xơ, giúp no lâu và ổn định đường huyết.

Ngày 4: Sữa chua Hy Lạp trộn xoài chín và dứa nạo không đường. Phù hợp những ngày cần nhiều năng lượng nhưng vẫn nhẹ bụng, dễ tiêu.

Ngày 5: Sữa chua Hy Lạp ăn cùng bơ nghiền và vài giọt mật ong. Chất béo lành mạnh từ bơ hỗ trợ tim mạch và tăng cảm giác no.

Ngày 6: Sữa chua Hy Lạp kết hợp trứng luộc và một lát bánh mì nguyên cám. Bữa sáng cân bằng giữa protein, chất béo và tinh bột phức.

Ngày 7: Smoothie sữa chua Hy Lạp xay cùng chuối, rau bina và hạt lanh. Phù hợp cho người tập luyện hoặc cần bữa sáng nhanh gọn, giàu vi chất. ■

Nghiên cứu 30 năm cho thấy: Đây là yếu tố dự báo tương lai trẻ tốt hơn cả chỉ số IQ - Nhiều cha mẹ xem nhẹ!

Nhiều phụ huynh vẫn tin rằng chỉ cần con thông minh, đầu óc nhanh nhạy là đủ. Trên thực tế, rất nhiều cha mẹ đang tập trung vào điểm số, vào kết quả kiểm tra IQ, nhưng lại bỏ quên một năng lực cốt lõi nằm ở tầng sâu hơn: khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và hành vi. Không ít người than phiền rằng con mình rất lanh lợi, dạy cái hiểu ngay nhưng không chịu ngồi yên, bài tập kéo dài đến khuya; hoặc hệ không vừa ý là bùng nổ cảm xúc, nói lý lẽ nào cũng không tác dụng. Những điều đó đều liên quan trực tiếp tới tự kiểm soát, chứ không phải IQ.

Có thể nói thẳng: nếu thiếu tự kiểm soát, IQ cao đôi khi chỉ là "lâu đài trên mây".

Một thí nghiệm nổi tiếng thường được nhắc tới khi nói về chủ đề này là "thí nghiệm kẹo dẻo". Giáo sư Walter Mischel (Đại học Stanford) đưa cho trẻ bốn tuổi một viên kẹo dẻo và nói rằng nếu chờ được đến khi thầy quay lại mà không ăn thì sẽ

được thêm một viên. Một số trẻ ăn ngay lập tức, một số cố gắng chờ bằng cách hát, quay mặt đi, tự đánh lạc hướng bản thân. Sự khác biệt ở đây chính là khả năng trì hoãn thỏa mãn.

Điều quan trọng nằm ở nghiên cứu theo dõi về sau.

Trong nhiều thập niên, nhóm nghiên cứu tiếp tục khảo sát các em nhỏ từng tham gia. Kết quả cho thấy, những trẻ có thể chờ đợi lâu hơn khi còn nhỏ thường có thành tích học tập tốt hơn, biết kiểm soát cảm xúc hơn, đối phó áp lực tốt hơn ở tuổi thiếu niên và trưởng thành. Họ cũng có xu hướng có sức khỏe tinh thần và thể chất tốt hơn. Đằng sau tất cả chính là sự phát triển của chức năng điều hành của não bộ: khả năng lập kế hoạch, kiểm soát xung động, điều chỉnh hành vi.

Nếu ví bộ não như một sân bay, IQ là sức mạnh và tốc độ của máy bay, còn tự kiểm soát là đài kiểm soát không lưu, quyết định máy bay nào cất cánh, máy bay nào phải chờ, và làm thế nào để không va chạm. Máy bay tốt đến đâu mà không có hệ thống điều phối thì vẫn hỗn loạn.

Trong đời sống thực tế, chúng ta dễ nhận ra một hiện tượng: nhiều trẻ nhỏ được khen thông minh, học rất nhanh, nhưng càng lên cao lại tụt dốc. Nguyên nhân thường không phải vì trẻ "hết thông minh", mà vì yêu cầu học tập và cuộc sống càng ngày càng đòi hỏi sự bền bỉ, tự kỷ luật, khả năng chịu áp lực, những điều chỉ tự kiểm soát mới có thể đảm bảo. Trẻ thiếu tự kiểm soát có thể giải được bài nhưng không đủ kiên nhẫn để ngồi lại; biết cần học bài nhưng vẫn bị điện thoại và trò chơi cuốn đi; gặp khó khăn liền buông xuôi hoặc bùng nổ cảm xúc.

Vì thế mới nói: IQ có thể quyết định ngưỡng thấp nhất, nhưng tự kiểm soát lại quyết định trần cao nhất mà một người có thể chạm tới.

Tin vui là tự kiểm soát không phải thứ cố định bẩm sinh. Tâm lý học chỉ ra rằng nó giống như một nhóm cơ, có thể được rèn luyện và tăng cường theo thời gian. Nhờ tính dẻo của hệ thần kinh, não bộ hoàn toàn có thể học cách phản ứng theo cách mới nếu trẻ được hướng dẫn đúng.

Một số cách đơn giản có thể áp dụng ngay trong gia đình bao gồm: tập cho trẻ chờ đợi trong những khoảng thời gian ngắn, tăng dần theo độ tuổi; cho trẻ tham gia các trò chơi có quy tắc, phải chờ đến lượt, phải dừng đi đúng tín hiệu; giúp trẻ trải nghiệm lợi ích rõ ràng của phần thưởng trì hoãn, chẳng hạn chờ thêm một chút sẽ được lợi nhiều hơn. Những trải nghiệm nhỏ này từng bước "rèn cơ bắp" tự kiểm soát của trẻ.

Nuôi dạy con không phải cuộc đua nước rút mà là một hành trình đường dài. IQ có thể giúp trẻ khởi đầu nhanh hơn, nhưng chỉ tự kiểm soát mới giúp trẻ đi bền, vượt qua giai đoạn nhàm chán, áp lực và vô số cám dỗ trong cuộc sống hiện đại.

Từ hôm nay, thay vì chỉ hỏi con đạt bao nhiêu điểm, hãy để ý hơn đến cách con phản ứng trước khó khăn, con có biết chờ đợi, biết kiềm chế, biết tiếp tục khi không vừa ý hay không. Đó mới là những năng lực âm thầm nhưng quyết định cách con trưởng thành trong tương lai. ■



Mách bạn mẹo chăm sóc da nhanh, gọn và đẹp khi du lịch

Các sản phẩm như sữa rửa mặt hay kem dưỡng của khách sạn thường có công thức chung, không phù hợp với từng loại da cụ thể nên tốt nhất hãy sử dụng bộ skincare riêng đã quen thuộc với bạn.

Mỗi chuyến đi, dù là kỳ nghỉ thư giãn hay chuyến công tác bận rộn, đều có thể mang đến không ít thách thức cho làn da. Thay đổi khí hậu, môi trường ô nhiễm, lịch sinh hoạt đảo lộn hay việc di chuyển liên tục khiến da dễ bị mất nước, xỉn màu và nhạy cảm hơn. Chính vì thế, chuẩn bị một kế hoạch chăm sóc da hợp lý là điều giúp bạn duy trì vẻ ngoài tươi tắn, tự tin trong suốt hành trình.

Làn da bị ảnh hưởng như thế nào khi đi du lịch?

Khi di chuyển bằng máy bay, bạn sẽ phải tiếp xúc với môi trường không khí cực kỳ khô, khiến da mất nước chỉ sau vài giờ. Điều này dễ dẫn đến tình trạng bong tróc, nứt nẻ hoặc căng rát.

Ở điểm đến mới, sự chuyển đổi khí hậu đột ngột - từ nóng sang lạnh hoặc từ ẩm sang khô, buộc da phải thích nghi nhanh, dẫn đến cháy nắng, đỏ đầu nhiều hơn hoặc khô sần rõ rệt.

Bên cạnh đó, môi trường thành phố đông đúc hoặc các khu vực ô nhiễm khiến da phải tiếp xúc liên tục với bụi mịn và tạp chất. Những yếu tố này có thể gây tắc nghẽn lỗ chân lông, hình thành mụn và khiến làn da kém sáng. Thêm vào đó, việc thay đổi múi giờ, ăn uống thiếu điều độ và ngủ không đủ giấc cũng khiến da nhanh chóng mệt mỏi và giảm sức đề kháng.



Ảnh minh họa

Mẹo chăm sóc da khi đi du lịch

Dưới đây là những gợi ý đơn giản nhưng hiệu quả để duy trì làn da khỏe mạnh trong suốt chuyến đi:

Tạm ngừng sử dụng treatment mạnh

Trước chuyến đi khoảng 2-3 ngày, bạn nên tạm dừng các sản phẩm treatment như retinol, AHA/BHA hoặc vitamin C nồng độ cao. Những hoạt chất này dễ khiến da nhạy cảm hơn, đặc biệt khi tiếp xúc với nắng, gió hoặc môi trường ô nhiễm. Thay vào đó, hãy chuyển sang chu trình chăm sóc nhẹ nhàng gồm làm sạch-dưỡng ẩm-chống nắng. Đồng thời, tăng cường uống nước và bổ sung thực phẩm giàu nước để da được dưỡng từ

bên trong.

Đem theo các sản phẩm chăm sóc da cơ bản

Một bộ skincare tối giản sẽ giúp da ổn định khi bạn liên tục thay đổi môi trường. Tối thiểu, hãy chuẩn bị sữa rửa mặt dịu nhẹ, kem dưỡng ẩm, kem chống nắng SPF phù hợp, một loại tinh chất cấp nước hoặc phục hồi. Việc mang theo sản phẩm quen thuộc giúp bạn tránh rủi ro kích ứng từ đồ dùng lạ và duy trì được thói quen chăm sóc da vốn có. Bạn có thể đựng sản phẩm vào các chai chiết mini để tiết kiệm diện tích hành lý.

Dùng kem chống nắng nghiêm ngặt

Dù là khám phá biển, đi lại trong thành phố hay chỉ ở ngoài trời vài giờ, ánh nắng luôn là tác nhân gây hại lớn nhất đối với làn da. Tia UV có thể dẫn đến sạm nám, đốm nâu, tăng tốc độ lão hóa và thậm chí gây hư tổn sâu trong cấu trúc da.

Hãy thoa kem chống nắng 15-20 phút trước khi ra ngoài và thoa lại sau mỗi hai giờ, đặc biệt khi bơi hoặc đổ mồ hôi. Vào những ngày nắng gắt hoặc khi trekking, bạn nên kết hợp thêm mũ rộng vành, kính râm hoặc áo chống nắng để bảo vệ tốt hơn.

Hạn chế dùng mỹ phẩm có sẵn tại khách sạn

Các sản phẩm như sữa rửa mặt hay kem dưỡng của khách sạn thường có công thức chung, không phù hợp với từng loại da cụ thể. Với những người có làn da nhạy cảm hoặc dễ kích ứng, việc sử dụng sản phẩm lạ có thể khiến da đỏ rát hoặc nổi mụn. Tốt nhất, hãy sử dụng bộ skincare riêng đã quen thuộc với bạn. Việc chuẩn bị đầy đủ đồ dùng cá nhân không chỉ giúp da ổn định mà còn mang đến sự yên tâm suốt chuyến đi.

Chăm sóc da mắt và môi

Vùng da mắt và môi thường là nơi phản ánh rõ nhất sự mệt mỏi khi bạn di chuyển nhiều hoặc thiếu ngủ. Da quanh mắt dễ khô, nhăn, còn môi lại dễ nứt nẻ do gió và thời tiết.

Bạn nên mang theo kem dưỡng mắt chứa thành phần cấp ẩm hoặc làm sáng, son dưỡng môi có SPF để bảo vệ khỏi tia UV, tẩy tế bào chết môi nhẹ nhàng giúp sản phẩm dưỡng thấm tốt.

Việc chăm chút hai vùng da nhỏ này sẽ giúp tổng thể khuôn mặt luôn rạng rỡ.

Ngủ đủ giấc và ăn uống điều độ

Một hành trình thú vị đôi khi khiến bạn quên mất việc nghỉ ngơi. Nhưng giấc ngủ lại quyết định đến khả năng tái tạo và hồi phục của làn da. Thiếu ngủ dễ gây quầng thâm, sạm màu, da xỉn và mệt mỏi.

Hãy duy trì 7-8 tiếng ngủ mỗi đêm nếu có thể. Nếu di chuyển quá nhiều, một giấc ngủ ngắn giữa ngày cũng giúp cơ thể thư giãn và giảm hormone cortisol - yếu tố khiến da dễ nổi mụn và viêm. Về chế độ ăn, hãy ưu tiên rau xanh, trái cây, hạt dinh dưỡng và protein lành mạnh. Nạp đủ vitamin và khoáng chất sẽ giúp da giữ độ ẩm và hạn chế tình trạng mệt mỏi do thay đổi khí hậu.

Những lưu ý quan trọng khi chăm sóc da khi đi du lịch

- Uống đủ nước: Một nghiên cứu năm 2015

chỉ ra rằng uống tối thiểu 2 lít nước mỗi ngày giúp cải thiện độ ẩm và độ đàn hồi của da.

- Giảm căng thẳng: Stress khiến cơ thể tăng tiết cortisol, dẫn đến nổi mụn và da xỉn màu. Hãy thư giãn bằng cách đi bộ nhẹ, nghe nhạc hoặc thiền ngắn khi mệt.

- Ngủ trưa hợp lý: Một giấc ngủ 15-20 phút giúp da phục hồi nhanh, hỗ trợ tái tạo và giữ độ ẩm tốt hơn. ■

Đặt lưng ngủ ngay - dấu hiệu cơ thể đang kêu cứu

Nhiều người lầm tưởng đặt lưng ngủ ngay là tốt, song bác sĩ cảnh báo đây có thể là dấu hiệu cơ thể kiệt sức hoặc mắc chứng ngưng thở khi ngủ.

Theo các chuyên gia y tế, đi vào giấc ngủ quá nhanh thường là tín hiệu cho thấy cơ thể đang kiệt quệ, buộc não bộ kích hoạt chế độ "tắt nguồn cưỡng bức". Tình trạng này phổ biến ở người thức khuya triền miên, chỉ ngủ 4-5 tiếng mỗi ngày.

Giấc ngủ kiểu này giống như việc "vá vú" tạm thời, khiến cơ thể thiếu hụt nghiêm trọng giai đoạn ngủ sâu. Hậu quả là người bệnh càng ngủ càng mệt, suy giảm trí nhớ và hệ miễn dịch suy yếu.

Tốc độ chìm vào giấc ngủ quá nhanh (dưới 5 phút) cũng cảnh báo hai bệnh lý:

Chứng ngủ rũ (Narcolepsy): Người bệnh buồn ngủ không thể cưỡng lại vào ban ngày, có thể gật gù ngay khi đang ăn, đi bộ hoặc làm việc.

Ngưng thở khi ngủ: Do thiếu oxy não ban đêm, cấu trúc giấc ngủ bị phá vỡ. Người bệnh dễ thiếp đi nhưng chất lượng giấc ngủ rất thấp, dẫn đến sự lơ đãng, mất tập trung vào hôm sau.

Một giấc ngủ tiêu chuẩn cần đảm bảo chu kỳ hoàn chỉnh, gồm 20% giấc ngủ REM (chuyển động mắt nhanh) và 80% NREM (không chuyển động mắt nhanh). Để kiểm tra chất lượng nghỉ ngơi, bạn có thể dựa vào 5 tiêu chí:

Thời gian đi vào giấc ngủ: Lý tưởng nhất là 10-30 phút sau khi nằm. Nếu ngủ quá nhanh (vài phút) hoặc trần trọc quá lâu (hơn một tiếng), cơ thể đang gặp vấn đề. Thời lượng ngủ nên duy trì 6-9 tiếng mỗi ngày.

Chất lượng giấc mơ: Người ngủ ngon thường ít gặp ác mộng hoặc tỉnh giấc giữa chừng. Nếu mơ cả đêm, hay giật mình, giấc ngủ của bạn chưa đủ sâu.

Trạng thái khi thức dậy: Nếu có thể rời giường nhanh chóng, cảm thấy sảng khoái là dấu hiệu tốt. Ngược lại, thói quen ngủ nướng hay cảm giác uể oải chứng tỏ bạn chưa được nghỉ ngơi thực sự.

Hiệu suất làm việc: Sự tỉnh táo, tập trung ban ngày phản ánh chất lượng giấc ngủ đêm trước. Hay quên, lơ đãng là dấu hiệu cảnh báo cần điều chỉnh sinh hoạt.

Độ sâu giấc ngủ: Ngủ một mạch đến sáng, không bị đánh thức bởi tiếng động nhỏ cho thấy bạn đã có đủ thời gian ngủ sâu để phục hồi năng lượng. ■

TRUYỆN NGẮN

Ký ức bến sông xưa

Một cuộc điện khẩn gọi tôi về. Linh tính có chuyện chẳng lành, tôi tức tốc thu dọn hành lí ra bến xe. Thì ra ở quê, Huế đang mang bầu.

Nàng mới mười tám, theo học trường cấp ba phố Huyện. Huế và tôi chơi thân với nhau từ nhỏ, gia đình nàng không ai ép được nàng khai ra tác giả của đứa con trong bụng. Cha Huế gọi tôi về. Không còn lí do gì khác.

Tôi về. Ánh mắt cha Huế loé lên chút gì đó như là niềm hi vọng. Mẹ Huế chôn chân trước cửa nhà. Thằng Quang - em Huế, làm lủi ra với đứa bạn đang chờ trước cổng để cùng đi học. Không ai thấy bóng Huế, nửa ngày nay.

Sự tức giận đối với Huế dần chuyển thành nỗi xót xa thương cảm. Cha Huế quay sang bực tức với mẹ Huế:

- Đã bảo đừng có làm âm lên rồi. Con đại cái mang. Nó lại vốn tính yếu đuối...

Tôi không nghĩ gì nhiều, đặt ba-lô, phi một mạch ra đồng. Căn chòi lợp rơm nằm chênh vênh mặt nước. Lật tấm liếp sang một bên: người con gái ngồi bất động, cầm tựa đầu gối, mái tóc dài xổ tung che kín mặt và vai. Huế ở đây thật!

- Cha em gọi anh về phải không?

Huế không quay lại, môi khẽ mấp má, nghe như có gì đó vướng trong cổ họng.

- Ủ, cả nhà đang cuống cuống tìm em đây!

- Họ tìm để giết chết sinh linh chưa rõ hình hài trong bụng em!

- Thế... ai là cha đứa bé?

- ...

- Sao em đại đột thế!

Thở dài. Tiếng thở dài là của tôi. Còn Huế im lặng. Nàng khẽ nhắc cầm khởi đầu gối, mắt mênh mông nhìn về phía mảnh cầu cong cong nối giữa hai lùm xanh xa xa. Tôi bỗng xôn xang. Kỉ niệm trôi dạt. Ấu thơ ulla về.

Con sông Kiến Giang. Biết bao mùa lúa qua đi, nó vẫn vậy. Sớm mờ sương mái chèo khua sóng nước, tựa chiếc đũa cả khuấy loang miệng nôi cháo khổng lồ. Chiều hoàng hôn dát đỏ, lóng lánh đàn cá mương mình dẹt huơ môi.

Những đêm trăng nằm thuyền thưởng nguyệt, nghe mang mang tiếng nước vỗ bờ, hoang sơ. Những nụ cười nhem nhuốc bần nẫu, bên chậu trai chậu ốc mùa nước cạn. Tất cả kỉ niệm đó, chỉ tôi và Huế biết cùng nhau.

Thuở ấy, Huế bơi lặn như cá chép, một mình băng sông diu tôi trở về khi chẳng may tôi đập phải mảnh sành lúc dận trai bên bãi...

Thuở ấy, Huế giấu cha mẹ, đỡ nguyên một ổ mười hai trứng gà sắp đến kì nở, đem luộc để tôi tắm bỏ những ngày ôn thi hết cấp hai...

Tôi quay sang nhìn Huế. Mắt nàng vẫn xa xăm. Không phải nàng nhìn về phía cây cầu, nàng nhìn ngược về tuổi thơ - như tôi!

- Qua rồi còn đâu!

- Dạ, qua rồi!

- Cứ để yên cho nó ngân vang trong lòng đi em!

- Vùng trời bình yên ấy, không ai có thể khuấy động anh à. Nhưng... trong em đang khuấy động một thứ khác.

Hoang mang. Thoáng hoang mang của sự bất lực! Chưa bao giờ tôi phải bối rối trước việc đoán ý nghĩ của nàng. Hai đứa hiểu nhau đến mức khó tin.

Ánh mắt từng trở thành ngôn ngữ giao tiếp. Hai trái tim trẻ măng bỗng hoà chung nhịp đập. Giữa lúc ấy, câu nói của cha Huế "chúng mày có họ" đột ngột giáng xuống như tia sét, thiêu rụi cây tình mới nhú chồi non.

- Thế... em đang nghĩ về điều gì?

- Em... nhớ!

- Nhớ?

- Anh ấy đã đi rồi, năm sau sẽ trở lại.

Tim tôi chột quặn thắt. "Anh ấy?". Thì ra Huế đã đem lòng yêu một người con trai khác. Cũng phải thôi, sự thực thì tôi và nàng đâu thể có một tương lai như ước muốn! Ông trời quả thật rất khéo trên người lòng người. Nhưng... sự ích kỉ cố hữu không cho phép tôi vui mừng khi đột ngột biết sự thật này! Nước mắt tôi ứa ra, cảm giác như mình mất đi một phần cơ thể!

- Anh, em biết...

- Không, em đừng nói gì cả. Người con trai ấy, anh có được quyền biết không?

- Người ấy, anh đã từng gặp, cùng em, trên khúc sông này.

À, phải rồi, lòng tôi tựa mặt sông sau bão. Kí ức nở bung như cánh bướm gặp cơn giông...

Đêm ấy là một đêm không trăng. Khu nghĩa trang giữa cánh đồng hun hút gió, nổi lên như một vùng thánh địa có những ngọn tháp thâm u. Không một đứa choai choai nào dám bén mảng tới đây khi mặt trời khuất bóng.

Ngoại trừ tôi và Huế. Sự can đảm, hay đúng hơn là hoang dã ấy, Huế học được từ tôi. Năm tuổi, một mình ngồi suốt đêm dưới gốc đa đầu xóm chờ bà về, với tôi không có gì e ngại. Khi ấy bà ngoại phải nhập viện, tôi ở với cậu mợ.

Gốc đa chừng gấp tám cái cột đình, thân hẳn lên nhằng nhịt gân guốc xù xì, ở những lỗ sâu, người ta đặt vào các bát hương. Mỗi lúc gió về, nghe âm u thê lương hun hút trên phía tán lá sum suê, tàn nhang theo gió bay lả tả.

Thực ra, để thử thách lòng can đảm, chúng tôi cũng không nhất thiết phải mò ra nghĩa trang vào một đêm hoang vu thế này. Cái lí do duy nhất và cũng vô cùng hấp dẫn, ấy là nơi đây nhiều cóc.

Những con cóc: da không còn vàng trung niên mà chuyển sang sạm đen, các mấu mụn sần sùi vì thế cũng trở nên chại sạn sần cứng. Mỗi chú to bằng bàn tay duỗi thẳng của tôi ngày ấy. Cóc, người ta đang thu mua.

Hàng ngày, độ hai tiếng, tôi và Huế bắt được khoảng năm kí, mỗi kí năm mươi ngàn, thử hỏi có cách kiếm tiền nào nhanh hơn thế? Đối với tâm tuổi choai choai như tôi, ở vùng quê nghèo này, cảm giác như được làm đại gia trong lòng tụi trẻ

khu xóm!

Nghĩa trang, có những chỗ cỏ mọc ngang đầu gối, vẫn xanh mơn mớn. Vì vậy, ban ngày, bác quản trang khá vất vả trong việc ngăn cản người ta đem trâu bò đến cắm cọc.

Cỏ ngọt, trâu bò xoi lén lút, nên chúng nèn rõ no, để đêm về ợ lên nhai lại. Báo hại những nấm mồ chưa quá ba năm, phải gánh trên mình không ít bãi chất thải nóng hổi ngồn ngộn từ ruột đám vô lại ấy. Đêm đó, tôi cũng trở thành nạn nhân.

Giọt điện cuối cùng đã cạn, ánh đèn pin sầm xuống đỏ quạch rồi tắt ngấm. Chiếc bao xác rắn cỡ nhỏ, dùng đựng thóc giồng, đã căng phồng những nhũn nhặn.

Tôi dất Huế ra về. Thành linh bàn chân chạm phải thứ gì sền sệt nhầy nhầy, rồi ngập sâu trong đó, đến tận cổ chân. Thôi rồi, cái mùi đặc trưng này còn lẫn vào đầu được.

Tuy đầu trần chân đất lấm lem suốt ngày, nhưng lâm hoàn cảnh này, tôi vẫn thấy người run lên bần bật. Trí óc thoáng hiện hình ảnh mặt nước phẳng lặng. Rồi khu nghĩa trang, tôi kéo Huế băng qua đường ruộng, về phía tây, chừng năm trăm mét nữa, sẽ tới bờ con sông Kiến Giang.

Sau trận mưa rào hai đêm trước, nước sông lớn bênh dênh lên tận mép cỏ. Nước luôn lòi, mon trón căng chân mát rượi. Hứng chí, tôi quay lại bảo Huế:

- Em ngồi đây chờ anh!

Chưa kịp để Huế hiểu về ý nghĩ đột xuất của mình, tôi lột áo, vắt lên vai Huế, ngẫu nhiên lặn mất hút xuống làn nước loang sương.

Khoan khoái quá! Dòng sông quê. Ai đó ví nó dạt dào như tình mẹ. Người mẹ hiền từ này âu yếm ôm tôi vào lòng, gột rửa đi bao nhiêu lo toan bất hạnh của một đứa trẻ mồ côi cha mẹ từ nhỏ.

Mỗi lần thả lỏng mình trong làn nước mênh mông, tôi cảm thấy thanh thản vô cùng, càng đặc biệt hơn khi hôm nay, lần đầu tôi biết cái cảm giác lâng lâng tốt độ, chỉ mình tôi biết với dòng sông, trong đêm thanh vắng này.

Ngoi lên khỏi mặt nước, nhận ra mình đã đi khá xa nơi mép nước Huế ngồi. Tuy lặn lội con nước dường như đã thành nghề, nhưng tôi vẫn cẩn trọng: chỉ ra rìa bờ độ năm thước, bơi dọc lên phía trên. Yên ảng đến lạ, nghe rõ tiếng cá đớp chân bèo. Một chú vạc lạch bầy rớt vào khoảng đen mênh mông tiếng gào thảm thiết.

Khi mắt đã quen với bóng tối, tôi nhận ra phía trước mặt mình, một chiếc nhà thuyền nhỏ, neo gần bãi rau súng.

Trong nền xám xám của nước và trời, hình như nó khẽ chuyển động.

Tôi lặn một hơi, ngoi tới vịn vào thân thuyền. Rõ ràng là nó rung thật. Lúc này, phía trong căn lán có cọng ăng ten chông chơ, một vài tiếng động, nghe như tiếng ngáy. Không phải, đó là tiếng thở mạnh.

Tôi men theo mạn thuyền rêu bám trơn tuột, chọn một vị trí thuận lợi, nhô đầu lên. Con thuyền rung mỗi lúc một mạnh, như chiếc phao khổng lồ báo hiệu cá cắn câu. Xuyên từ bên này

TRUYỆN NGẮN

qua bên kia, hai ô cửa sổ song song to bằng vành khung mặt ghê, hẳn lên hai bóng đen nằm đè lên nhau, khò khè, thở dốc.

Trống ngực thỉnh thoảng, tôi quay người định lặn trở về. Hại thay, có cái gì vừa xuyên vào chân tôi, đau nhói. Tay tôi quờ phải một sợi dây cước, vật thể cay nghiệt kia đột ngột nghiêng chặt hơn vào bắp chân tôi.

Thôi rồi, mắc phải lưới câu ngậm rồi! Sợi cước căng ra, vạch một đường thẳng tắp từ mặt nước nơi tôi chạy lên mạn chiếc nhà thuyền. Tôi bám răng, không để tiếng rên bật khỏi miệng. Kịp lúc nhận ra bóng đen thứ ba khum khum phía đuôi thuyền.

- Suyt!

Tiếng ra hiệu phả ra như gió, tôi nhận ra trong đó tính chất mệnh lệnh, dứt khoát! Bóng đen gỡ cái cọng cần câu, nhẹ nhàng luồn mình vào làn nước mát. Bàn tay chắc nịch ghì tôi vào mạng sừn, khéo léo thân hình trơn tuột ấy diu tôi vào bờ. Nhận ra sự giúp đỡ, tôi chỉ tay về phía Huế.

- Làm sao thế anh?

Giọng Huế hốt hải. Chiếc đèn pin đã hồi điện, ánh sáng vàng cam soi rõ phần thân trên chiếc lưới câu đang ngoạm sâu vào bắp chân tôi.

- Ngập qua hóc rồi!

Giọng bóng đen kia sốt sắng. Đoạn, người lạ mọc trong cái túi đeo bên hông cái dao găm tuốt bao sáng loáng.

- Gắng chịu nhé! - Lại là mệnh lệnh.

"Phụt"- chiếc lưới câu văng ra. Máu từ bắp chân tôi ùn lên đỏ thẫm. Người lạ xé toạc vạt áo quần chặt vết thương cho tôi, mái tóc hung hung trùm kín nửa trên khuôn mặt. Xong, bóng đen đứng dậy, không nói một lời, quay đầu lao một mạch về phía bãi sừng. Tôi và Huế ngồi sững sờ nhìn theo, quên mất một lời cảm ơn...

Người con trai trên chiếc nhà thuyền ấy tên Quý. Quý theo nghĩa là quý hiếm, quý tử. Đứa con trai duy nhất, khi mẹ cậu sinh, cũng tại bãi sừng khúc sông này.

Quý người đậm, da ngăm đen, bàn chân có ngón cái toé ra như chôi sê. Cậu không biết chính xác tuổi mình, nhưng nhìn tầm tuổi tôi.

Những lần gặp sau đó, Quý chỉ mặc duy nhất một bộ đồ: chiếc áo ngắn tay màu xám, cái quần ngắn có hai vết vá ở đùi, luồn quanh hông một chiếc dây da cũ kỹ, cái túi vải linh kính đồ buộc vào đó, nhìn như cậu đeo súng lục.

Cạnh bãi sừng đột ngột mọc lên một căn chòi. Mất tròn nửa ngày để Quý dựng nó. Hàng ngày, khi hoàng hôn dát bạc lên mênh mông nước, Quý thường leo lên đó, thả lỏng chân đứng đưa theo nhịp sóng, mặt hướng về phía cây cầu cong cong nối giữa hai lùm xanh xa xa...

Hơn một lần, tôi và Huế bắt gặp cậu bất động trên căn chòi, trong ráng chiều đỏ lựng như thế! Những lúc ấy, trông Quý như người bị mộng du. Có đôi lần còn nghe tiếng sột sột nơi mũi cậu, không biết có phải cậu đang khóc không, vì nửa trên khuôn mặt cậu ngập chìm trong mớ tóc hung loà xoà.

- Lần đầu tiên anh ấy cất tiếng nói với em, là một câu hỏi về anh.

Huế đột ngột cắt ngang dòng kí ức đang ùa về trong tôi, vẫn thứ giọng nghèn nghẹn thều thào.

- Cậu ấy hỏi anh?

- Anh ấy hỏi về sự vắng mặt của anh, lúc đó chừng được 3 tháng, phải chăng vì việc học?

- ...

- Em bảo vâng! Anh ấy lại hỏi: "Huế yêu cậu ta phải không?". Em khẽ gật đầu. Anh ấy thờ dài: "Con gái chỉ thích những chàng trai được học hành tử tế". Em buột miệng: "Nhưng... em và anh ấy có họ". Anh ấy ngoảnh mặt lại, chỉ thấy hai cánh mũi phập phồng. Rồi anh ấy kể về người con gái mà anh ấy thâm thương trộm nhớ. Tình yêu được đáp lại. Nhưng vào cái lúc hai người cảm thấy không thể sống thiếu nhau, thì gia đình cô gái đột ngột gả cô cho một chàng trai phố chợ! Gia đình cô gái cũng mưu sinh bằng nghề chài lưới, họ muốn lên cạn, họ không muốn con gái họ theo anh, để rồi lặp lại cuộc đời lênh đênh giữa muôn trùng sóng nước. Em đã bật khóc. Vì thâm tâm em lúc đó vừa xót thương cho hoàn cảnh éo le của anh ấy, vừa tái tê nghĩ đến sự trở trêu trong tình yêu chúng mình.

Nước mắt Huế đầm đìa hai đầu gối. Khẽ xích lại gần hơn, tôi nhẹ nhàng áp đầu Huế tựa lên vai mình. Chúng tôi cần điểm tựa ở nhau. Là vì giây phút này, nỗi đau âm ỉ bấy lâu đang trào lên mãnh liệt, có điều: nước mắt tôi chảy ngược vào tim...

Siết chặt Huế hơn trong vòng tay mình, tôi khẽ giục:

- Rồi sao nữa, em kể tiếp đi.

- Vâng! - Huế úp mặt vào vai tôi lau nước mắt - Một buổi chiều, không hiểu sao em đã không thể kiềm chế được nỗi nhớ anh dâng cuồn cuộn trong lòng. Em nghĩ tới căn chòi và chạy ra đây từ sớm, ngồi khóc.

Bao nhiêu chất chứa tuôn trào thành nước mắt và gửi một phần nơi đàn chim nghiêng cánh mãi xa... Đến khi em nhận ra một bàn tay đặt lên vai mình, rồi hơi thở nóng hổi phả đằng sau gáy. Quý đã áp mặt vào em, chặn tiếng khóc của em bằng nụ hôn bất tận...

Em choàng người vùng dậy khi bàn tay Quý lần đến chiếc khuy áo cuối cùng. Nhưng anh biết không? Đôi mắt! Là đôi mắt của anh! Sau làn tóc hung loà xoà. Đôi mắt ấy đã khiến sức kháng cự của em bỗng tan biến đi đâu hết! Quý vùi mặt vào cổ em, khi bàn tay với sức đẩy yếu dần của em buông thõng...

Một thứ gì đó dâng lên, chặn cứng họng tôi, nghe con đau ò ò bên tai như suối chảy.

- Quý có đôi mắt... giống anh ư?

- Dạ! Đôi mắt ằng ặc nước, xa xăm cùng bản tính hoang dã.

- Một sự thế vai? Liệu có bất công không em?

- Hình bóng của anh. Nhưng dần dần, em nhận ra mình đã yêu Quý thật lòng!

- Thế còn... cái thai?

- Em sẽ giữ! Đó là cách duy nhất đảm bảo

rằng anh ấy sẽ lên bờ. Chuyến phiêu lưu sông nước này của anh ấy, sẽ là lần cuối! Em đã xin bảo lưu kết quả học tập một năm rồi.

Tôi hít một hơi thật sâu, cố nén tiếng thở dài. Dưới chân tôi, nước vẫn miên man vũ điệu ngàn đời. Hạ đến rồi, sông Kiên Giang lại lớn bành, như gồng mình dang tay ôm lấy đôi bờ.

Bất chợt trong tôi hiện lên hình ảnh chiếc nhà thuyền, đêm không trăng, nó đập dềnh, đập dềnh, rung rung, tựa chiếc phao khổng lồ báo hiệu cá cắn câu... ■

Thanh Thư

Luật nhân quả

Bác Fleming là một nông dân nghèo ở vùng Ayrshire, Scotland. Một hôm, trong lúc đi làm thuê trên đồng để kiếm thêm thu nhập cho gia đình, bác chợt nghe có tiếng trẻ con khóc từ một bãi lầy gần đó. Bác buông vôi lưỡi cày và chạy nhanh đến nơi.

Và ngay trước mắt mình, bác nhìn thấy một cậu bé đang hoảng sợ vì bị mắc kẹt trong bãi lầy. Cậu bé khóc lóc kêu la và cố sức vùng vẫy để thoát ra nhưng càng lúc càng chìm sâu xuống. Thật may là bác Fleming ở gần đó chứ nếu không cậu bé chẳng có cơ may sống sót...

Ngày hôm sau, một chiếc xe ngựa sang trọng tiến đến khu vực gần như hoang vắng này, nơi bác nông dân nghèo đang sinh sống. Từ trên xe, một ngài quý tộc ăn mặc lịch sự bước ra và tự giới thiệu là cha của cậu bé mà bác Fleming cứu sống hôm qua.

- Tôi muốn trả ơn ông vì đã cứu mạng con trai tôi - Ngài quý tộc nói.

- Không, thưa ông, tôi không làm việc đó để mong nhận được tiền công - Bác nông dân khẳng khái khước từ lời đề nghị.

Đúng lúc đó, con trai bác bước ra từ căn nhà tồi tàn của mình.

- Cháu đây là con trai ông à? - Ngài quý tộc hỏi.

- Vâng! - Bác hãnh diện trả lời.

- Tôi có thỏa thuận này với ông. Ông cho phép tôi đưa cháu lên thành phố ăn học. Nếu cháu bé con ông có được tính cách giống như cha nó, sau này khi trưởng thành, cháu sẽ là người làm ông nở mày nở mặt - Ngài quý tộc nói, giọng quả quyết.

Bác nông dân ngạc nhiên nhưng sau cùng đã đồng ý. Và quả nhiên đúng như lời tiên đoán, chẳng bao lâu sau, con trai của bác Fleming tốt nghiệp Y khoa ở trường đại học Sainte-Marie, London và trở thành nhân vật nổi tiếng khắp thế giới với cái tên Alexandre Fleming, người đã khám phá ra thuốc kháng sinh Penicillin.

Nhiều năm sau, con trai của ngài quý tộc bị bệnh lao phổi. Chính thuốc Penicillin đã cứu được anh ta. Và con trai của ngài quý tộc chính là Winston Churchill - người được cả nước Anh tôn sùng. ■

Quốc Bảo (Dịch)

TRUYỆN NGẮN

lỗi Nợ thanh xuân một lời xin

Trên đường đời, chúng ta đã đánh rơi rất nhiều kỉ ức. Nhưng mà, có lẽ điều khiến ta cảm thấy tiếc nuối nhất, chính là chưa thể thực sự tạm biệt một vài người. Ví dụ như cậu ấy, ví dụ như thanh xuân...

Tôi có thói quen đi cafe những chiều cuối tuần. Hôm nay, như thường lệ, tôi chọn cho mình một góc quen của quán cafe yêu thích, nhâm nhi ly cafe sữa thơm ngậy. Tôi thích màu sắc trang nhã và có phần cổ kính của quán cafe này, cũng như ưa thích chất nhạc du dương có phần thơ mộng ở đây.

Keng!!!

Có một nhóm người bước vào. Tôi không ngược nhìn, chỉ tiếp tục ngắm nhìn chậu tigon mà anh chủ chắc là chỉ vừa đặt ở đây tuần qua thôi. Bàn bên ngoài cười khá to làm tôi khó chịu, vì thế tôi quyết định rời đi sớm hơn dự tính. Lúc toan đứng dậy, tôi thấy An. Cũng đã lâu không gặp, An vẫn chẳng hề thay đổi nhiều. Anh vẫn là người hay cười, vẫn cởi mở với bạn bè và vẫn thu hút ánh nhìn như xưa.

An là người yêu cũ của tôi. Lúc nhìn thấy anh, tôi khựng lại, theo phản xạ ngồi thụp xuống ghế. Sau quãng thời gian không liên lạc, dường như việc gặp lại anh với tôi là quá bất ngờ. Chúng tôi sẽ gặp nhau như thế nào? Chúng tôi vẫn có thể nói chuyện với nhau chứ?

Tôi dịch người sát vào phía góc, nhìn chậu tigon đong đưa trong gió mà lòng nặng trĩu. Kỉ ức những năm trước lại ùa về, cái ngày mà An và tôi còn ở bên nhau. Đó là những năm tháng học sinh ngây ngô, cái thời áo trắng tràn ngập hơi thở thanh xuân.

Tôi nhớ về những ngày anh qua đón tôi từ sáng sớm bất kể trời mưa hay nắng, cứ thế từ mùa hạ qua mùa đông. Tôi nhớ những lần anh nắm tay tôi, nhớ những lần hai đứa ở lại muộn để có thể nói chuyện thêm một chút. Thời gian ấy vừa bận rộn học hành lại vừa hạnh phúc. Kỉ ức cứ thừa dần, thừa dần. Chỉ nhớ là chúng tôi đã chia tay. Chia tay, hai từ chẳng đáng để nhớ chút nào.

Tôi cứ ngồi như vậy, chờ đợi bọn họ rời đi rồi mới đứng lên thanh toán. Bước ra khỏi cửa, tôi rảo bước về phía trước. Tôi không biết mình đang trốn chạy điều gì, hay thậm chí vì sao mình cư xử như vậy...

- Đúng là em rồi, Nhiên à!

Nghe thấy tên mình, tôi quay lại. Và rồi tôi cảm thấy khắp cơ mặt của mình như đang cứng lại, hai chân nặng trĩu không thể di chuyển. Là An. Anh đang đứng đợi tôi. Mãi về sau, tôi mới nghe thấy giọng nói của chính mình.

- À... ừm.

- Dạo này em vẫn khoẻ chứ?

- Vâng!

- Lâu rồi không gặp em. Lúc này trong quán cafe anh còn tưởng mình nhận nhầm cơ.

Chúng tôi đứng đó hàn huyên đôi ba câu, à không, là anh hỏi tôi đáp. Sau đó tôi cũng không thể nào nhớ được mình đã trả lời những gì, cho anh ấy số điện thoại ra sao hay ra về bằng cách nào.

Tôi không nhớ mình đã không gặp anh bao lâu. Chắc là 3 năm? 4 năm? Tôi không biết nữa, cũng không biết liệu mình có hay không đã từng hỏi hận khi chia tay anh ngày ấy. Chỉ nhớ hôm ấy trời nắng gắt, trong lúc bực bội tôi đã buông lời xúc phạm anh.

Tôi lúc trước ngu ngốc và ích kỉ, cứng đầu như một đứa trẻ chưa hiểu chuyện đời. Tôi được nuông chiều như một nàng công chúa nhưng lại cư xử như một mù phù thủy xấu xí. Lúc ấy tôi cứ nghĩ rằng không sao đâu, ngày mai thức dậy chuyện sẽ khác. Nhưng không, thực tế vốn nghiệt ngã và con người luôn phải trả giá cho mọi chuyện mình làm. Đó là cái lẽ đương nhiên mà sau này khi rời xa anh tôi mới hiểu được.

Con người khi sinh ra không ai là của ai cả, cũng không ai phải có trách nhiệm với ai. Chúng ta ở bên nhau nên chúng ta bao dung, chăm sóc, và thay đổi vì nhau. Tôi cũng đã từng cố gắng, nhưng dần sự cố gắng ấy đã trở thành ý lại. Và khi một trong hai người chúng tôi thôi cố gắng vì nhau, chúng tôi lạc mất nhau. Như con quay chệch hướng, chúng tôi càng xa cách. Chia tay là lẽ hiển nhiên. Tôi không biết miêu tả tháng ngày sau lúc không có anh như thế nào.

Hụt hắng... Hối hận...

Tôi nhận ra nhiều điều, cũng học được nhiều điều. Rồi tôi sợ gặp lại anh. Tôi sợ sẽ nhìn thấy cái nhìn trách móc từ người con trai tôi yêu nhất, hay tệ hơn là anh sẽ vờ như không quen tôi. Nhưng thật kì diệu, thi cử cuối năm và sự tránh mặt của tôi đã khiến số lần hai đứa gặp nhau chỉ đếm trên đầu ngón tay. Thế giới thật kì lạ, ngôi trường nhỏ bé như vậy, trước kia đi đâu cũng gặp nhau, giờ thì ngay cả bóng lưng của nhau giữa đám đông cũng tìm không ra. Có lẽ là hết duyên, tôi thàn nghĩ như vậy.

Đêm. Tôi trở về với thực tại, khe khẽ thở dài. Trời bên ngoài bắt đầu đổ mưa. Nghe mưa rơi tí ta tí tách rồi tôi thiếp đi từ lúc nào không biết nữa...

Mấy tuần sau đó, An có hẹn tôi về quê chung trước khi kì nghỉ ngắn hạn của cả hai kết thúc. Nói là về quê chung nhưng chỉ là đi nhờ xe không hơn không kém. An đón tôi ở quán cafe tôi hay đến rồi hai chúng tôi xuất phát ngay sau giờ trưa. Chúng tôi dự định đi buổi sáng nhưng đột nhiên tôi kẹt deadline bản thảo nên xuất phát muộn hơn chút.

Tôi ngồi phía sau xe anh, lặng thinh. Đã lâu lắm rồi tôi mới có lại cảm giác này. Bóng lưng, bờ vai vững chắc, cả vết sẹo nhỏ sau gáy của anh... mọi thứ không thể nào quên thuộc hơn. Điều khác biệt bây giờ có lẽ là chúng tôi đã trưởng thành hơn, trái tim chúng tôi đã thôi hướng về nhau.

An thỉnh thoảng lại quay ra bắt chuyện, hỏi tôi những câu vô thưởng vô phạt. Có lúc anh lại tự kể những câu chuyện đáng buồn cười mà anh gặp

phải. Tôi bật cười. Giây phút ấy tôi nghĩ mình thật ngốc khi cứ bận tâm đến sự khó xử của bản thân. Chẳng phải anh vẫn gặp lại tôi, nói chuyện với tôi và giờ là đưa tôi về đây thôi ư?

- Nhiên này!

Tôi ừ thật khẽ.

- mấy năm không gặp em khác xưa quá!

- Khác thế nào cơ? - Tôi vẫn cố gắng trả lời bình tĩnh.

- Em chín chắn hơn trước.

Tôi bật cười. Ai mà không phải trưởng thành cơ chứ? Rồi không biết lấy đâu ra dũng khí, tôi nói một mạch với anh.

- An này, có một chuyện em muốn nói với anh. Chuyện từ rất lâu, rất lâu rồi!

An dừng xe lại, quay ra sau nhìn tôi.

- Thực ra... thực ra em rất muốn nói xin lỗi anh. Mọi chuyện đã qua em không có gì để giải thích, cũng đã đủ lâu để em quên hết những lời biện minh. Em chỉ nhớ mình cần xin lỗi anh!

An nhìn tôi, ngẩn người. Rồi đột nhiên, anh đưa tay ra vỗ nhẹ vai tôi. Tôi nhìn vào mắt anh, đôi mắt thăm thẳm sâu hun hút không thấy đáy. Có lúc tôi thấy anh định nói gì đó nhưng cuối cùng anh lại ôm tôi.

- Giờ anh có nói gì nữa cũng không quan trọng, Nhiên ạ. Anh đã từng rất tức giận, cũng đã từng nghĩ sẽ không bao giờ gặp lại em nữa. Nhưng sau ngần ấy năm, anh đã quên mất tất cả những tức giận, tất cả những đắng cay và ngọt ngào của cả hai. Thứ anh nhớ chỉ là kỉ niệm. Và khi nghe em nói lời xin lỗi, anh biết em đã trưởng thành thật rồi!

Tôi bất giác nhoèn miệng cười. Nặng trĩu thật đấy, nhưng tôi không còn để tâm đến những điều ấy nữa. Chúng tôi ngồi lại lên xe, tiếp tục cuộc hành trình về nhà của mình. Gió luôn qua vai anh mơn nhẹ lên tóc tôi. Trong giây phút bình yên ấy tôi chợt nghĩ đến câu nói tâm đắc tôi từng thấy trên blog của một ai đó:

"Trên đường đời, chúng ta đã đánh rơi rất nhiều kỉ ức. Nhưng mà, có lẽ điều khiến ta cảm thấy tiếc nuối nhất, chính là chưa thể thực sự tạm biệt một vài người."

Ví dụ như cậu ấy, ví dụ như thanh xuân!"

Hôm nay, tôi đã làm một điều tôi vẫn canh cánh trong lòng bấy lâu nay - tôi đã xin lỗi An. Tôi đã tạm biệt anh ấy, tạm biệt thanh xuân của chúng tôi. Tôi không còn tiếc nuối, cũng không hoài niệm, bởi tôi còn tương lai phía trước và mọi chuyện mới chỉ bắt đầu.

- An này, cho em chào anh nhé?

- Gì cơ?

- Xin chào, em là Nhiên, từ nay mong anh giúp đỡ nhiều!

Tôi nghe anh cười thành tiếng. Tôi đoán đó là nụ cười lộ cái răng khểnh y như thời niên thiếu, nụ cười tôi không thể nào quên.

Nghe anh khẽ ừm một tiếng...

Đường về nhà không còn xa... ■

Khánh Nhi