



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

2196

March 28, 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 đi trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

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 đào tạo 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

TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

* Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
* Remodeling kitchen, bathroom
* Nhận new build out & remodeling
+ Nail Salon, Restaurant,
+ Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
* Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

NO JOB IS TOO SMALL!!!

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

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.

Agency Director
CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIEM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUÝ VỊ. **(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 NHANG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẤY 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
• 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!

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

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**

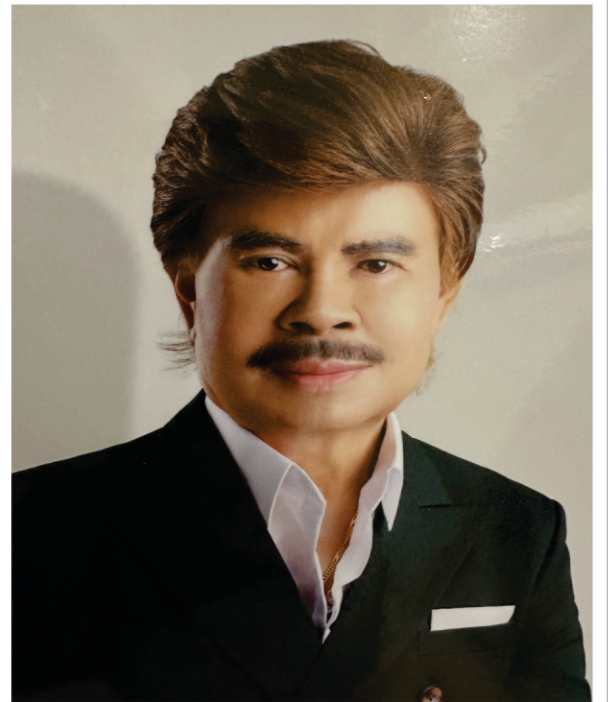
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

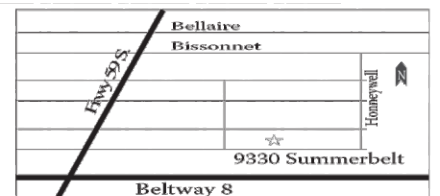
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

Làm thế nào để đào thải axit uric ra khỏi cơ thể?

Một số tình trạng sức khỏe, chế độ ăn uống và di truyền có thể gây ra nồng độ axit uric cao. Tránh uống rượu và hạn chế một số loại thực phẩm có thể giúp hạ nồng độ này.

Axit uric là sản phẩm thải tự nhiên do quá trình tiêu hóa thực phẩm có chứa purin. Purin có nồng độ cao trong một số loại thực phẩm đồng thời được hình thành và phân hủy trong cơ thể.

Thông thường, cơ thể bạn lọc axit uric qua thận và nước tiểu. Nếu bạn tiêu thụ quá nhiều purin hoặc nếu cơ thể bạn không thể loại bỏ sản phẩm phụ này đủ nhanh, axit uric có thể tích tụ trong máu.

Nồng độ axit uric tiêu chuẩn là dưới 6,8 miligam trên decilit (mg/dL). Nồng độ axit uric cao (trên 6,8 mg/dL) được coi là tăng axit uric máu. Điều này có thể dẫn đến bệnh gout đồng thời khiến máu và nước tiểu của bạn có tính axit quá mức.

Bạn có thể dùng thuốc để giúp đào thải các tinh thể axit uric. Bạn càng đi tiểu nhiều thì hiệu quả càng cao. Vì lý do này, uống nhiều nước cũng rất quan trọng. Ngoài ra, uống 8 cốc nước mỗi ngày là cách tốt nhất để giúp thận đào thải axit uric.

Dưới đây là một số cách giúp giảm nồng độ axit uric một cách tự nhiên:

- Hạn chế thực phẩm giàu purin

Theo Healthline, thực phẩm giàu purin bao gồm một số loại thịt, hải sản và rau. Tất cả những thực phẩm này đều góp phần tạo ra axit uric khi tiêu hóa. Vì thế, bạn nên tránh hoặc giảm lượng thực phẩm giàu purin, chẳng hạn như thịt đỏ, nội tạng, cá, động vật có vỏ, gia cầm.

Một nghiên cứu cho thấy rằng việc giảm lượng rau giàu purin có thể không ảnh hưởng đến nồng độ axit uric.

Theo Bệnh viện Vinmec, để tránh bị tăng axit uric cao trong máu, bạn nên giảm bớt lượng đạm trong khẩu phần ăn, hạn chế ăn những thực phẩm giàu đạm có gốc purin như hải sản, các loại thịt có màu đỏ như thịt trâu, thịt bò, thịt dê, nội tạng động vật...

Đồng thời, chúng ta cần tránh ăn những thức ăn chua như nem chua, dưa hành muối, canh chua, hoa quả chua... vì làm tăng nguy cơ kết tinh urat ở ống thận, tăng nguy cơ sỏi thận.

- Tránh đường

Fructose là một loại đường tự nhiên có trong trái cây và mật ong. Khi cơ thể bạn phân hủy fructose, nó sẽ giải phóng purin và làm tăng nồng độ axit uric. Fructose trong đồ uống được hấp thụ nhanh hơn đường trong thực phẩm nguyên chất vì đồ uống không chứa chất xơ, protein hoặc các chất dinh dưỡng khác.

Các loại đường khác được thêm vào thực phẩm bao gồm đường ăn, sirô ngô...

- Uống nhiều nước

Uống nhiều chất lỏng giúp thận đào thải

axit uric nhanh hơn. Thận lọc khoảng 70% axit uric trong cơ thể bạn. Uống đủ nước có thể giúp hỗ trợ thận và có thể giảm nguy cơ mắc sỏi thận do axit uric.

- Tránh uống rượu

Uống rượu có thể khiến bạn mất nước nhiều hơn. Nghiên cứu cho thấy nó cũng có thể gây ra tình trạng tăng axit uric. Một số loại rượu, chẳng hạn như bia, chứa hàm lượng purin cao hơn những loại khác. Tuy nhiên, ngay cả rượu có hàm lượng purin thấp hơn cũng có thể làm tăng sản xuất purin.

Rượu làm tăng quá trình trao đổi chất của nucleotide, một nguồn purin khác có thể chuyển thành axit uric. Nó cũng ảnh hưởng đến tốc độ bài tiết axit uric, dẫn đến tăng nồng độ trong máu.

- Uống cà phê

Một nghiên cứu khác cho thấy cà phê có thể giúp giảm nồng độ axit uric trong huyết thanh theo hai cách chính. Nó cạnh tranh với enzyme phân hủy purin trong cơ thể, làm giảm tốc độ sản xuất axit uric. Nó làm tăng tốc độ cơ thể bạn bài tiết axit uric.

- Kiểm soát cân nặng

Mỡ thừa trong cơ thể có thể góp phần làm tăng nồng độ axit uric. Cân nặng nhiều hơn có thể khiến thận của bạn hoạt động kém hiệu quả hơn. Nó cũng có thể làm tăng sản xuất axit uric và làm giảm bài tiết axit uric qua nước tiểu.

- Kiểm soát lượng đường trong máu

Nghiên cứu cho thấy tình trạng tăng axit uric máu có liên quan đến sự phát triển của bệnh tiểu đường và các biến chứng liên quan. Những người có lượng đường trong máu cao, chẳng hạn như những người mắc tiền tiểu đường hoặc tiểu đường, cũng có nguy cơ cao hơn bị các tác dụng phụ của tình trạng tăng axit uric máu.

- Ăn nhiều chất xơ

Ăn nhiều chất xơ có thể giúp giảm nồng độ axit uric. Chất xơ cũng có thể giúp cân bằng lượng đường trong máu và mức insulin. Nó có xu hướng làm tăng cảm giác no, giúp bạn no lâu hơn.

- Kiểm tra thuốc và thực phẩm bổ sung

Một số loại thuốc và thực phẩm bổ sung có thể khiến axit uric tích tụ, bao gồm aspirin, thuốc lợi tiểu, vitamin B-3 (niacin), thuốc ức chế miễn dịch như cyclosporine và tacrolimus...

Như vậy, chế độ ăn uống, tập thể dục và những thay đổi khác về lối sống có thể giúp cải thiện bệnh gout và các tình trạng sức khỏe khác do nồng độ axit uric cao gây ra. Tuy nhiên, chúng không phải lúc nào cũng có thể thay thế các phương pháp điều trị y tế.

Bạn nên dùng tất cả các loại thuốc theo toa chỉ dẫn của bác sĩ. Sự kết hợp đúng đắn giữa chế độ ăn uống, tập thể dục và thuốc có thể giúp hạ nồng độ axit uric cao và ngăn ngừa các triệu chứng.

Có rất nhiều loại thực phẩm cần tránh để giúp hạ nồng độ axit uric. Cách tốt nhất để hạn chế những loại thực phẩm này là lập kế hoạch ăn uống hàng tuần. Bạn hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng về chế độ ăn uống tốt nhất dành cho bạn. ■

Ngoài ăn uống và vận động, đây là 3 cách giúp hạ huyết áp tự nhiên

Nhiều người nghĩ rằng để hạ huyết áp, việc đầu tiên cần làm là ăn kiêng hoặc tập thể dục. Nhưng thực tế, ngoài ăn uống và vận động, có nhiều biện pháp tự nhiên, đôi khi đơn giản hơn nhiều, cũng có thể giúp ổn định huyết áp. Không cần thay đổi chế độ ăn quá nghiêm ngặt hay thêm lịch tập luyện, các biện pháp sau vẫn có thể hỗ trợ làm giảm huyết áp, đặc biệt phù hợp cho người bận rộn.

Thực hành thở sâu và thiền định để hạ huyết áp hiệu quả và an toàn cho sức khỏe

Tư thế ngồi thoải mái, thư giãn sẽ giúp giảm tình trạng căng cứng cơ thể, vốn có thể ảnh hưởng đến huyết áp.

Thực hành thở sâu, thiền định và thư giãn sẽ giúp giảm stress mạn tính. Trong khi đó, stress kéo dài là một trong những nguyên nhân làm tăng huyết áp. Căng thẳng thần kinh khiến các hormone như cortisol, adrenaline tăng. Hệ quả là gây co mạch và tăng nhịp tim, theo chuyên trang sức khỏe Medical News Today (Anh).

Tập các kỹ thuật thư giãn như thở sâu, thiền, các bài tập thư giãn cơ thể hay yoga nhẹ có thể giúp kích hoạt phản ứng thư giãn, từ đó làm giãn mạch, giảm nhịp tim và ổn định huyết áp.

Mọi người hãy thử thư giãn bằng cách ngồi hoặc nằm thoải mái, nhắm mắt, hít sâu 4-6 giây, giữ hơi 1-2 giây, thở ra 6-8 giây, lặp lại 5-10 phút. Nếu có thể, thiền 10-20 phút mỗi ngày, hoặc nghe nhạc nhẹ, tập yoga với các động tác đơn giản.

Đảm bảo ngủ đủ

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa huyết áp. Khi ngủ, hệ thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh hơn, giúp mạch máu giãn nở, áp lực tuần hoàn giảm. Ngược lại, thiếu ngủ hoặc ngủ không đủ sâu sẽ khiến hệ thần kinh giao cảm hoạt động quá mức và kéo dài. Hệ quả là làm tăng nhịp tim, co mạch, dẫn đến tăng huyết áp. Để có giấc ngủ tốt hơn, mọi người nên thiết lập giờ đi ngủ và thức dậy cố định. Trước khi ngủ, tránh thiết bị điện tử, giảm ánh sáng mạnh, tạo không gian yên tĩnh. Đảm bảo phòng ngủ thoáng mát, ít tiếng ồn, tạo môi trường thuận lợi cho giấc ngủ sâu.

Giữ tư thế thoải mái

Mọi người cần thường xuyên duy trì tư thế thư giãn mạch máu, tránh ngồi hay đứng quá lâu. Vì khi bạn ngồi hoặc đứng quá lâu, giữ một tư thế cố định, mạch máu dễ co lại, lưu thông máu kém, áp lực tuần hoàn có thể tăng.

Thực hành giãn cơ, thay đổi tư thế, đi lại nhẹ nhàng hoặc đứng dậy vươn vai mỗi giờ có thể hỗ trợ tuần hoàn. Nếu bạn làm việc văn phòng thì mỗi 1-2 tiếng nên đứng dậy, đi lại hoặc vươn vai. Có thể kết hợp các bài thở sâu để giảm co mạch. Không nên giữ tư thế gồng người và tránh căng cứng cơ thể trong thời gian dài, theo Medical News Today. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cách cắt giảm tinh bột để giảm cân cho đúng?

Nhiều người muốn giảm cân nhanh chóng đã áp dụng chế độ cắt giảm tinh bột quá mức trong khẩu phần ăn hàng ngày. Vậy việc này có nên không? Cần cắt giảm tinh bột như thế nào để giúp giảm cân lành mạnh?



1. Vai trò của tinh bột đối với cơ thể

Tinh bột là thành phần dinh dưỡng thiết yếu, đảm nhiệm nhiều vai trò quan trọng đối với sức khỏe, chẳng hạn như:

- **Cung cấp năng lượng:** Trong khẩu phần ăn hàng ngày, tinh bột cung cấp tới 2/3 tổng năng lượng cho cơ thể. Sau khi tiêu hóa, tinh bột được chuyển hóa thành glucose, cung cấp năng lượng cho các hoạt động thể chất và trí não.

- **Hỗ trợ hoạt động trí não:** Não là cơ quan tiêu thụ nhiều glucose nhất trong cơ thể. Các nghiên cứu cho thấy sự sụt giảm về lượng glucose có thể có tác động tiêu cực đến khả năng tập trung, trí nhớ, học tập và nhận thức. Bộ não cũng sử dụng nhiều glucose hơn trong các thời điểm trí não cần tập trung cao độ.

- **Cung cấp chất xơ và khoáng chất:** Thực phẩm giàu tinh bột cũng là một nguồn tăng cường chất xơ, canxi, sắt và các loại vitamin B. Chất xơ trong tinh bột giúp điều hòa hoạt động của hệ tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón và giúp đường ruột khỏe hơn. Để đảm bảo sức khỏe trong quá trình giảm cân, tốt nhất bạn nên lắng nghe chính mình và cắt giảm tinh bột một cách từ từ để cơ thể dần dần thích nghi.

2. Cắt giảm tinh bột như thế nào để thúc đẩy giảm cân?

Hiện nay, không ít người lựa chọn áp dụng chế độ ăn kiêng khắt khe, đòi hỏi cắt giảm tinh bột một cách quá mức để giảm cân. Thế nhưng, việc giảm lượng tinh bột quá nhiều sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, đặc biệt khả năng hoạt động của não bộ. Khi đó, hệ thống thần kinh trung ương sẽ bị ảnh hưởng, gây chóng mặt, choáng váng hoặc suy nhược tinh thần và thể chất.

Hơn thế, nếu ăn kiêng cắt giảm tinh bột trong thời gian dài có thể dẫn đến thiếu hụt các vi chất cần thiết như các vitamin nhóm B, gây ra nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Chính bởi vậy, để đảm bảo sức khỏe trong quá trình giảm cân, tốt nhất bạn nên lắng nghe chính mình và cắt giảm tinh bột một cách từ từ để cơ thể dần dần thích nghi. Mỗi người cần đảm bảo nguyên tắc năng lượng nạp vào nhỏ hơn năng lượng tiêu hao.

Bạn vẫn có thể ăn đa dạng các nhóm thực phẩm khác nhau, kể cả tinh bột. Điều quan trọng cần kiểm soát sao cho lượng calo nạp vào cơ thể ở trong mức cho phép. Thay vì sử dụng tinh bột đã qua tinh chế như gạo trắng, bánh mì trắng, nên ưu tiên bổ sung tinh bột từ các thực phẩm:

- **Khoai lang:** Khoai lang là một trong những thực phẩm chứa carb tốt, bởi chúng chứa chỉ số đường huyết thấp, đồng thời giúp duy trì năng lượng cho cơ thể lâu hơn. Ngoài ra, khoai lang giàu vitamin A, C, D, E, K, B6 cùng các khoáng chất thiết yếu giúp tăng cường hệ miễn dịch. Khoai lang cũng giàu chất xơ, khá nhiều protein thực vật.

- **Gạo lứt:** Khi xay xát, lớp vỏ lụa không bị bỏ đi, do đó hạt gạo lứt giữ lại được nhiều vitamin B, vitamin E, magie, sắt, mangan. Đặc biệt vitamin B1 và chất xơ trong gạo lứt cao hơn nhiều so với gạo trắng nên giảm nguy cơ mắc đái tháo đường.

Gạo lứt làm bạn no lâu hơn nên giảm cảm giác thèm ăn sau đó, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Ngoài ra, việc sử dụng gạo lứt thay cơm còn giúp cải thiện chức năng tiêu hóa, giúp xương khớp chắc khỏe hơn, đồng thời phòng ngừa ung thư, cải thiện chức năng gan...

- **Các loại đậu:** Tùy thuộc nhóm tinh bột nhưng trong đậu lại chứa nhiều kali, chất xơ, axit folic, magie... rất tốt cho sức khỏe. Nhờ vào hàm lượng chất xơ cao, ăn đậu sẽ giúp bạn no lâu hơn và hạn chế cảm giác thèm ăn vặt. Việc tăng khẩu phần ăn các loại đậu trong những bữa ăn hàng ngày không chỉ giúp giảm cân mà còn giảm lượng cholesterol trong máu và bảo vệ đường ruột.

- **Yến mạch:** Yến mạch là một trong những thực phẩm tốt thúc đẩy giảm cân. Ngoài tinh bột, yến mạch cũng giàu protein, chất xơ, đảm bảo cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

- **Hạt quinoa:** Hạt quinoa hay còn gọi là hạt diêm mạch, là thực phẩm có thể sử dụng thay cơm để hỗ trợ giảm cân. Hạt diêm mạch chứa nhiều chất xơ và protein giúp no lâu, giảm cảm giác thèm ăn đồng thời làm tăng quá trình trao đổi chất.

Hạt quinoa cung cấp rất nhiều dưỡng chất như mangan, photpho, folate, đồng, sắt, kẽm, kali, vitamin B1, B2 và B6, omega-3... nhưng ít chất đường, giúp cho người dùng kiểm soát được lượng đường trong máu và giảm cân hiệu quả.

3. Một số lưu ý khi cắt giảm tinh bột để giảm cân

- **Cung cấp đủ nước cho cơ thể:** Uống đủ nước giúp giảm cảm giác thèm ăn và mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể. Bạn có thể vắt thêm vài giọt nước chanh vào bình nước để tăng hương vị và uống ngay cả khi không khát. Cần tránh đồ uống có đường như soda và nước tăng lực, đặc biệt khi đang thực hiện cắt giảm carb.

- **Không bỏ bữa, nhin ăn sáng:** Bỏ bữa, nhin

ăn sáng làm cho cơ thể thiếu năng lượng, có thể khiến bạn thèm ăn vặt nhiều hơn. Thay vào đó, bạn nên ăn đủ khẩu phần với các loại thực phẩm phù hợp.

- **Chia nhỏ bữa ăn trong ngày:** Việc chia nhỏ khẩu phần ăn thành 5 - 6 bữa trong ngày giúp bạn có đủ năng lượng để làm việc, vận động... mà không tiêu thụ quá nhiều calo. Các bữa ăn nhẹ với lượng carb thấp vừa giúp cơ thể không bị đói và dễ dàng quen với chế độ ăn cắt giảm carb.

- **Kết hợp tập luyện thể dục, thể thao:** Ngoài điều chỉnh chế độ ăn uống, cần tăng cường tập luyện thể chất để đốt cháy calo, thúc đẩy giảm cân lành mạnh. Tùy vào sở thích, bạn có thể đi bộ, chạy, đạp xe, bơi lội, tập aerobic... ■

Collagen được tăng cường bằng loại nước lá ít ai ngờ

Collagen là một loại protein quan trọng giúp duy trì độ đàn hồi, săn chắc và trẻ trung của làn da.

Tăng cường collagen bằng nước lá tía tô nóng là cách được nhiều người quan tâm trong xu hướng chăm sóc da tự nhiên. Lá tía tô vốn quen thuộc trong ẩm thực và y học cổ truyền, được cho là chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho làn da. Tuy nhiên, để đánh giá khách quan hiệu quả của phương pháp này, cần nhìn nhận từ cả góc độ dinh dưỡng lẫn khoa học da liễu.

Từ sau tuổi 25, quá trình tổng hợp collagen trong cơ thể bắt đầu suy giảm, dẫn đến các dấu hiệu lão hóa như nếp nhăn và da chảy xệ. Việc bổ sung collagen có thể thực hiện qua chế độ ăn giàu vitamin C, protein hoặc sử dụng các sản phẩm hỗ trợ. Trong bối cảnh đó, nước lá tía tô nóng được cho là giúp kích thích sản sinh collagen nhờ chứa các chất chống oxy hóa.

Theo một số nghiên cứu về thành phần thực vật, tía tô chứa flavonoid, axit rosmarinic và vitamin A, C. Vitamin C đặc biệt đóng vai trò quan trọng trong quá trình tổng hợp collagen vì nó tham gia vào việc ổn định cấu trúc sợi collagen. Các chất chống oxy hóa trong lá tía tô có thể giúp giảm tác hại của gốc tự do – một trong những nguyên nhân làm suy giảm collagen tự nhiên của cơ thể. Uống nước lá tía tô nóng vì thế có thể gián tiếp hỗ trợ làn da khỏe mạnh hơn.

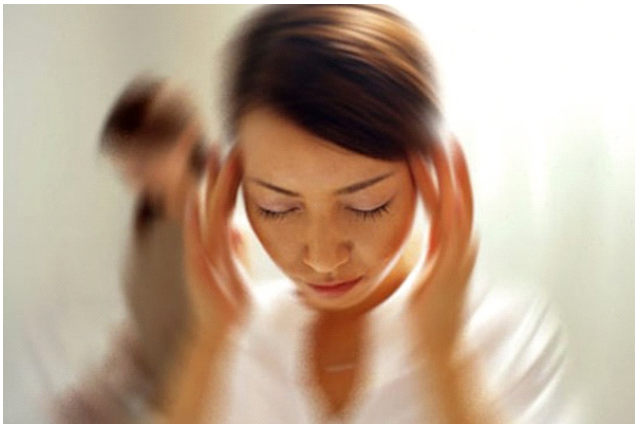
Tuy vậy, cần nhấn mạnh rằng hàm lượng dưỡng chất trong nước sắc có thể không đủ cao để tạo ra thay đổi đáng kể nếu không kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng và lối sống lành mạnh. Hơn nữa, việc đun sôi quá lâu lá tía tô cũng có thể làm giảm một phần vitamin nhạy cảm với nhiệt.

Nước lá tía tô nóng có thể là một thức uống bổ sung lành mạnh, hỗ trợ chống oxy hóa và góp phần chăm sóc da từ bên trong. Để tăng cường collagen hiệu quả, cần kết hợp dinh dưỡng hợp lý, bảo vệ da trước ánh nắng và duy trì thói quen sinh hoạt khoa học thay vì phụ thuộc hoàn toàn vào một phương pháp đơn lẻ. ■



Buổi sáng có 7 dấu hiệu này, coi chừng sức khỏe có vấn đề

Nếu thường xuyên thức dậy vào buổi sáng có những biểu hiện bất thường này, bạn không nên phớt lờ vì chúng có thể là tín hiệu cảnh báo sức khỏe đang suy yếu.



Đau nhức đầu:

Sáng thức dậy nhưng bị chóng mặt, nhức đầu, điều này cũng ám chỉ sức khỏe bị ảnh hưởng. Nếu bạn thường xuyên thức khuya, làm việc và nghỉ ngơi thất thường, não bộ không được nghỉ ngơi đầy đủ, các chức năng suy giảm dần. Điều này khiến cơ thể không được nghỉ ngơi đầy đủ dù sau giấc ngủ dài, dẫn đến chóng mặt và đau đầu. Theo Mayo Clinic, đau đầu vào buổi sáng cũng là triệu chứng điển hình của chứng ngưng thở khi ngủ, nghiến răng hoặc ngáy.

Đau ngực:

Theo Healthline, nếu buổi sáng thức dậy mà cảm thấy có dấu hiệu đau ở ngực, bạn không nên bỏ qua. Con đau này có thể là tín hiệu cảnh báo đau tim hay nhồi máu cơ tim. Con đau tim thường bắt đầu với cơn đau nhẹ ở bên ngực trái, có thể tăng dần hoặc đột ngột. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), thời gian cao điểm của cơn đau tim là vào khoảng 6h30.

Nó có thể kèm theo các dấu hiệu khác như cơ thể yếu, choáng váng, ngất xỉu; đau hoặc khó chịu ở hàm, cổ, lưng; đau ở một hay cả 2 cánh tay, vai; hụt hơi. Ngoài ra, chứng ợ nóng, sỏi mật, viêm tụy, vấn đề về phổi như thuyên tắc phổi, viêm màng phổi cũng khiến bạn thức dậy với cơn đau ngực.

Mắt sưng húp:

Thức dậy vào buổi sáng với đôi mắt sưng húp có thể khiến bạn bực bội và khó chịu, đặc biệt dù ngủ rất ngon vào tối hôm trước. Bạn không nên chủ quan vì nó có thể là triệu chứng của suy thận.

Khi thận gặp vấn đề, nó gây ảnh hưởng chức năng đào thải chất độc, khiến cơ thể dư thừa lượng natri gây ra phù nề ở một số bộ phận, trong đó có mắt. Mắt sưng cũng cảnh báo tình trạng suy giáp nếu kèm theo các triệu chứng như tăng cân, mệt mỏi, chịu lạnh kém, khô da, mỏng tóc, theo India Times.

Mệt mỏi:

Sau một đêm nghỉ ngơi thoải mái mà vẫn cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng sau khi thức dậy, bạn không nên phớt lờ. Theo Hiệp hội Giấc ngủ Quốc gia Mỹ, tình trạng mệt mỏi liên tục có thể cảnh báo chứng rối loạn giấc ngủ như ngưng thở khi ngủ, nghiến răng hoặc hội chứng chân không yên.

Các vấn đề như suy giáp, tiểu đường, huyết áp cao hoặc tim mạch cũng thường gây ngủ không ngon, khiến người bệnh cảm thấy mệt mỏi sau khi thức dậy. Cơ thể thiếu máu hoặc thiếu sắt cũng không có đủ oxy để nuôi dưỡng các cơ quan, gây ra cảm giác mệt mỏi kéo dài không chỉ vào buổi sáng.

Chân tay tê mỏi:

Nếu bạn bị đau mỏi tay chân sau khi ngủ dậy, điều này cũng cảnh báo sức khỏe đang có vấn đề, theo WebMD. Cao huyết áp, tiểu đường hay mỡ máu là những tình trạng có thể ảnh hưởng chức năng của mạch máu. Khi cơ thể bị suy giảm tuần hoàn, nó không cung cấp đủ máu và chất dinh dưỡng tới tay chân, dẫn đến tình trạng tê nhức, đặc biệt sau khi thức dậy.

Khô và đắng miệng:

Cảm giác khô miệng khi thức dậy vào buổi sáng là điều bình thường do cơ thể bị mất nước sau một đêm dài, theo Healthline. Tuy nhiên, nếu bạn thường xuyên cảm thấy khô và đắng miệng, đặc biệt vào buổi sáng, đó có thể là dấu hiệu gan đang gặp trục trặc. Nguyên nhân là khi gan suy yếu, quá trình chuyển hóa mật bị ảnh hưởng, mật có thể bị trào ngược lên dạ dày và thực quản, gây ra cảm giác đắng miệng. Ngoài ra, chức năng gan kém cũng làm giảm khả năng sản xuất nước bọt, dẫn đến khô miệng.

Màu nước tiểu vàng sậm:

Thông thường, với người khỏe mạnh, nước tiểu sẽ có màu vàng nhạt. Tuy nhiên, nếu buổi sáng thường xuyên thức dậy đi vệ sinh mà nước tiểu sậm lại, có màu nâu, hồng phách hoặc thậm chí màu cam, đó có thể là biểu hiện cảnh báo gan có vấn đề.

Khi gan bị bệnh, nó có thể ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa bilirubin và làm tăng lượng bilirubin đi vào máu, dẫn đến đổi màu nước tiểu. Ngoài ra, bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu cũng làm đổi màu nước tiểu, kèm theo các triệu chứng như đi tiểu đau rát, tiểu rất, đôi khi có máu. ■

Loại thuốc phổ biến có thể làm rút ngắn tuổi thọ

Gấc ngủ, một trong những niềm an ủi đơn giản nhất của cuộc sống, ngày nay đôi khi trở thành một thứ xa xỉ. Bởi căng thẳng ngày càng gia tăng và danh sách những việc cần làm của mỗi người không ngừng kéo dài. Dù đã có sự hỗ trợ của các thiết bị công nghệ như máy theo dõi giấc ngủ, máy tạo tiếng ồn trắng và đồng hồ thông minh, tình trạng mất ngủ vẫn góp phần khiến ngành công nghiệp sản xuất thuốc ngủ phát triển nhanh chóng.

Trong khi thuốc ngủ có tác dụng phụ, với những người thường xuyên bị mất ngủ, đây vẫn là

một cách đáng tin cậy để giúp họ đạt mong muốn khi mọi biện pháp khác đều không hiệu quả. Dù gặp tình trạng buồn ngủ vào ban ngày hay khó tập trung, nhiều người vẫn đều đặn sử dụng thuốc ngủ theo toa để giúp não bộ thư giãn và phục hồi.

Trong khi phần lớn tác dụng phụ của thuốc ngủ chỉ là tạm thời, một số hậu quả có thể rất nghiêm trọng. Nghiên cứu công bố trên tạp chí Sleep Health của Elsevier phát hiện mối liên hệ giữa việc sử dụng thuốc ngủ và nguy cơ tử vong sớm. Các nhà nghiên cứu cho rằng việc sử dụng thường xuyên các loại thuốc này có thể làm giảm tuổi thọ đến 6 năm.

Nghiên cứu được thực hiện trên 484.916 người (tuổi trung bình là 40,3 tuổi), đã chia họ thành bốn nhóm dựa trên thói quen ngủ: người ngủ cực ngắn (ít hơn 4 giờ một đêm), người ngủ ngắn (4-6 giờ một đêm), người ngủ trung bình (6-8 giờ một đêm) và người ngủ dài (hơn 8 giờ).

Kết quả cho thấy "người ngủ trung bình", tức 6-8 giờ một đêm, có nguy cơ tử vong thấp nhất so với "người ngủ ngắn" và "người ngủ dài". Tuy nhiên, những người ngủ 6-8 giờ nhưng uống thuốc ngủ có nguy cơ tử vong cao hơn 55% so với những người không dùng thuốc.

"Kết quả nghiên cứu này thật đáng kinh ngạc. Nhiều người dựa vào thuốc để ngủ được, vì vậy thật sốc khi biết rằng việc dùng thuốc có thể làm tăng gấp đôi nguy cơ tử vong", Tiến sĩ Yu Sun, nhà nghiên cứu tại Bệnh viện En Chu Kong ở Đài Loan, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết trong một thông cáo báo chí.

Uống thuốc ngủ làm giảm tuổi thọ của nam giới và phụ nữ theo những cách khác nhau. Tuổi thọ của nam và nữ giới sẽ bị rút ngắn lần lượt 5,3 năm và 5,7 năm. Những người dùng thuốc ngủ cũng có tỷ lệ tử vong do ung thư cao hơn những người không uống thuốc và ngủ từ 6 đến 8 tiếng mỗi đêm.

Theo các chuyên gia giấc ngủ, nhiều thuốc ngủ là benzodiazepine, một loại thuốc làm chậm hoạt động trong não. Tiến sĩ Ruchir Patel, bác sĩ chuyên khoa giấc ngủ đồng thời là chủ sở hữu Viện Giấc ngủ và Mất ngủ Arizona (Mỹ), cho biết việc sử dụng benzodiazepine trong thời gian dài có liên quan đến các vấn đề về trí nhớ và giảm khả năng tập trung. Nó cũng có thể bắt đầu thay đổi trạng thái cảm xúc và hành vi của mọi người.

"Những tác động này có thể gián tiếp góp phần làm tăng nguy cơ tử vong bằng cách ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày và tăng khả năng xảy ra tai nạn, đặc biệt ở người lớn tuổi", Tiến sĩ Patel giải thích.

Các chuyên gia y tế khuyến cáo nếu phải dùng thuốc ngủ, không nên duy trì kéo dài vì điều này có thể làm tăng nguy cơ mắc các biến chứng sức khỏe như bệnh tim, ung thư và suy giảm nhận thức, từ đó làm giảm tuổi thọ. Ngoài ra, cũng không được tự ý dừng thuốc, do một số loại thuốc ngủ phải được giảm dần, nếu không giấc ngủ của bạn sẽ trở nên tệ hơn. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Môn thể thao nào kéo dài tuổi thọ hiệu quả nhất? Nghiên cứu cứu 80.000 người phát hiện điểm chung của trường thọ là tập luyện bộ môn này

Tập luyện môn thể thao này hằng ngày sẽ giúp cải thiện sức khỏe, kéo dài thêm gần 10 năm tuổi thọ.

Có rất nhiều phương pháp tập thể dục, trong đó, đi bộ, chạy bộ đã trở thành lựa chọn hàng đầu của nhiều người vì dễ thực hiện, không tốn kém tiền bạc.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chạy bộ thường xuyên sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, rèn luyện sức mạnh cơ bắp của chi dưới, đẩy nhanh quá trình tuần hoàn máu và tốc độ trao đổi chất, giảm nguy cơ đột quỵ, giúp kéo dài tuổi thọ.

Đặc biệt, bộ môn này cũng rất có tác dụng tích cực trong việc ổn định đường huyết và là phương pháp rèn luyện sức khỏe phù hợp nhất đồng thời hiệu quả cho người mắc bệnh tiểu đường.

Dẫu vậy, đi bộ, chạy bộ không phải là môn thể thao kéo dài tuổi thọ hiệu quả nhất. Các nhà nghiên cứu tại Anh đã thực hiện một nghiên cứu để tìm kiếm mối quan hệ giữa các môn tập thể dục khác nhau và tỉ lệ tử vong do mọi nguyên nhân.

Trong nghiên cứu này, họ tiến hành theo dõi 80.000 người trong 10 năm. Kết quả cho thấy môn thể thao giúp kéo dài tuổi thọ hiệu quả nhất là các môn thể thao dùng vợt, trong đó có quần vợt và cầu lông. Xếp sau các môn thể thao dùng vợt là bơi lội và đi bộ.

Theo nghiên cứu, các môn thể thao dùng vợt có thể giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân, đạt mức giảm 47% ở 80.000 người tham gia nghiên cứu. Trong khi đó, con số này ở những người thường xuyên bơi lội và đi bộ, chạy bộ thấp hơn.

Một nghiên cứu của CHS (Cardiovascular Health Study) cũng đã chứng minh điều đó. Theo đó, để tìm ra bộ môn thể thao nào giúp gia tăng tuổi thọ nhiều nhất, các nhà nghiên cứu đã tiến hành khảo sát trên khoảng 8.600 người trong vòng 27 năm.

Những cá nhân tham gia khảo sát sẽ tham gia các bộ môn thể thao như quần vợt, cầu lông, bóng đá, chạy bộ, aerobic, đạp xe, bơi lội... Cuối cùng, các nhà nghiên cứu kết luận chơi quần vợt sẽ giúp bạn có thể tăng đến 9,7 năm tuổi thọ, chơi cầu lông sẽ giúp sống thọ thêm 6,2 năm.

Người chơi các bộ môn khác cũng giúp tăng tuổi thọ nhưng hiệu quả thấp hơn. Cụ thể: bóng đá - 4,7 năm; đạp xe - 3,7 năm; bơi lội - 3,4 năm; chạy bộ - 3,2 năm...

Các môn thể thao dùng vợt như quần vợt hay cầu lông là các môn thể thao vận động toàn thân, không chỉ đòi hỏi thể lực, sức bền mà còn cần sự phối hợp nhịp nhàng, linh hoạt của cơ thể, rất tốt

cho sức khỏe và tuổi thọ. Tuy nhiên, các chuyên gia cũng cho rằng những môn thể thao này tiêu hao nhiều thể lực, phạm vi chuyển động cũng tương đối lớn nên người cao tuổi cần phải cẩn thận nhiều hơn.

Tập thêm 2 môn thể thao này để khỏe mạnh hơn

1. Yoga

Tập luyện yoga giúp phòng ngừa đột quỵ và phục hồi chức năng hiệu quả. Những động tác yoga không chỉ giúp cải thiện thể chất mà còn nâng cao tinh thần. Giúp giảm căng thẳng mệt mỏi, gìn giữ vóc dáng, đồng thời hỗ trợ tốt cho sức khỏe tim mạch. Tập yoga giúp bạn gìn giữ vóc dáng, thư giãn tâm trí và giải tỏa căng thẳng. Đây cũng là chìa khóa giúp kéo dài tuổi thọ.

2. Khiêu vũ

Tập khiêu vũ mỗi ngày sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Các nghiên cứu cho thấy khiêu vũ với mức độ vừa phải là cách hiệu quả để vận động và kiểm soát lượng glucose, đồng thời cũng là một trong những hình thức vận động để cải thiện tâm trạng và mức năng lượng.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người bị suy tim mãn tính nếu tập luyện bộ môn này thường xuyên sẽ giúp cải thiện chức năng tim, mạch máu và tổng thể chất lượng cuộc sống lên rất nhiều.

Dù là môn thể thao nhẹ nhàng nhưng khiêu vũ mang lại những hiệu quả không ngờ cho sức khỏe. Vì vậy, mọi người nên duy trì tập luyện bộ môn này để tăng cường sức khỏe cho bản thân và kéo dài thêm tuổi thọ. ■

Bữa ăn sáng làm giảm mỡ máu, hỗ trợ tim mạch



Chuyên gia gợi ý yến mạch ngâm qua đêm là món ăn sáng tuyệt vời, vừa hỗ trợ giảm mỡ máu cao, vừa tốt cho sức khỏe tim mạch.

Tình trạng cholesterol cao đồng nghĩa cơ thể có quá nhiều chất béo. Theo thời gian, cholesterol có thể tích tụ trong các mạch máu gây tắc nghẽn và ngăn máu lưu thông bình thường qua các động mạch. Vì lý do này, cholesterol cao, hay mỡ máu cao, là yếu tố nguy cơ chính gây ra đột quỵ và đau tim.

Một số yếu tố góp phần gây ra lượng cholesterol cao, trong đó có chế độ ăn uống. Cụ thể, ăn quá nhiều chất béo bão hòa có thể làm tăng mức cholesterol. Nhưng nếu thực hiện một số thay đổi nhất định trong chế độ ăn uống cũng có thể giảm cholesterol.

Chia sẻ trên Heart Care Healthy Living, có trụ sở tại Walsall (Anh), nhà sinh lý học thể dục Ryan Hodgkinson khuyên bất kỳ ai bị cholesterol cao nên thử ăn yến mạch ngâm qua đêm vào bữa sáng. Món ăn nhanh gọn này vừa hỗ trợ giảm cholesterol, vừa tốt cho sức khỏe tim mạch do chứa một loại chất xơ là beta-glucan.

Theo Express, món ăn được làm bằng cách ngâm yến mạch trong chất lỏng qua đêm - chẳng hạn như nước, sữa hoặc sữa chua, thay vì nấu chúng vào buổi sáng. Bữa sáng này sẽ đặc biệt thơm ngon khi được bổ sung trái cây và hương liệu như mật ong. Ryan đặc biệt khuyên nên kết hợp yến mạch với sữa chua để có kết quả giảm cholesterol tốt nhất.

Anh giải thích: "Ăn yến mạch ngâm qua đêm là cách tuyệt vời để bắt đầu ngày mới. Yến mạch giúp hạ cholesterol trong máu và về bản chất, nó chứa ít chất béo bão hòa. Thực phẩm này dễ tạo cảm giác thỏa mãn, vì vậy chúng giúp bạn no lâu và không cần ăn vặt nữa".

Heart UK cho biết ăn ba gam beta-glucan mỗi ngày, như một phần của chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh, có thể làm giảm cholesterol trong máu.

"Khi bạn ăn beta-glucan, nó sẽ tạo thành một loại gel trong ruột giúp giữ lại các axit mật giàu cholesterol. Điều này có nghĩa là ít cholesterol hơn đi từ ruột vào máu. Sau đó, gan của bạn phải lấy nhiều cholesterol hơn ra khỏi máu để tạo ra nhiều mật hơn, giúp giảm cholesterol trong máu", Heart UK giải thích.

Khi chọn sữa chua để kết hợp cùng yến mạch ngâm qua đêm, Quỹ Tim mạch Anh (BHF) khuyên bạn nên chọn loại ít béo.

"Để đảm bảo bạn đang chọn loại lành mạnh nhất, hãy tìm những từ "không thêm đường" và "100% sữa" trên bao bì hộp. Đảm bảo thành phần duy nhất là "sữa" và "vi khuẩn sống". Bạn cũng sẽ thấy sữa chua có nhãn ít béo hoặc 0% chất béo. Các nhà khoa học đang xem xét liệu những loại này có lành mạnh hơn sữa chua nguyên kem hay không.

Hiện tại, chính phủ Anh khuyên bạn nên chọn loại ít béo, do loại sữa chua này có ít chất béo bão hòa hơn sữa chua nguyên kem, giúp giảm mức cholesterol của bạn. Nó cũng có ít calo hơn, hỗ trợ giảm cân. Nhưng hãy cẩn thận với sữa chua trái cây ít béo vì chúng thường chứa nhiều đường", BHF cho biết.

Công thức yến mạch ngâm qua đêm của nhà sinh lý học thể dục Ryan bao gồm 40 g yến mạch cán mỏng, 100 g sữa chua tự nhiên không béo, 100 ml sữa tách béo hoặc tách một phần, một thìa cà phê hỗn hợp hạt lanh. ■



Người phụ nữ 68 tuổi đột ngột qua đời vào đêm khuya, bác sĩ thờ dài: Ở tuổi già còn cố làm việc này vào ban đêm là không được!

Các chuyên gia thống nhất, người trung niên và cao tuổi tuyệt đối không được xem nhẹ nguy cơ sức khỏe về đêm.



Đêm đã khuya, trong khu chung cư chỉ còn lại ánh đèn đường loang lổ hắt xuống nền gạch. Bà Lâm, 68 tuổi, như thường lệ vẫn lặng lẽ ngồi trên ghế sofa, lướt video ngắn trên điện thoại. Con gái bà đã quen với việc mẹ ngủ muộn nên chỉ nhắc nhẹ: "Mẹ ngủ sớm đi, muộn rồi đó!".

Bà Lâm không ngẩng đầu: "Xem thêm chút nữa thôi, lát nữa mẹ ngủ".

Không ai ngờ rằng, sáng hôm sau, bà Lâm đã không bao giờ tỉnh lại.

Tin dữ ập đến khiến cả gia đình đau đớn, nước mắt không ngừng rơi. Hàng xóm xung quanh cũng không khỏi bàng hoàng: "Bà ấy trông còn khỏe lắm mà, sao lại đột tử được?".

Đối diện với người nhà, bác sĩ đầy tiếc nuối: "Đã ngoài 60 tuổi mà còn thức khuya kéo dài, quá chủ quan rồi. Nhiều người tưởng không sao, nhưng nguy cơ thực sự rất sâu, đặc biệt là chi tiết thứ ba mà gia đình thường bỏ qua...".

Những trường hợp đột tử như bà Lâm không hề hiếm gặp. Theo thống kê của Phân hội Tim mạch – Hội Y học Trung Hoa, tỷ lệ người trung niên và cao tuổi tử vong đột ngột do các biến cố tim mạch – não xảy ra vào ban đêm cao hơn khoảng 32% so với nhóm dân số chung.

Vì sao những người lớn tuổi vẫn duy trì "đời sống về đêm" lại trở thành nhóm nguy cơ cao? Họ đã bỏ qua những yếu tố sức khỏe then chốt nào?

Trong đó, yếu tố thứ ba chính là "kê sất thủ thâm lặng" mà phần lớn mọi người chưa từng để ý. Điều gì đã khiến một người tưởng như còn khỏe mạnh, chỉ sau một đêm đã đột ngột gục ngã? Hãy kiên nhẫn đọc đến cuối, có thể bạn sẽ thay đổi hoàn toàn thói quen buổi tối của mình.

Thức khuya nguy hiểm ở điểm nào? Bác sĩ nói thẳng

Với nhiều người cao tuổi, "ngủ muộn" dường như đã trở thành thói quen. Sau khi nghỉ hưu, thời gian trở nên thoải mái hơn: xem phim, trò chuyện, chơi bài, khiêu vũ... Việc ngủ sau 12 giờ đêm không còn là chuyện hiếm.

Tuy nhiên, các nghiên cứu y học đã chỉ ra rõ ràng: thiếu ngủ và rối loạn đồng hồ sinh học là tác nhân quan trọng gây ra các biến cố tim mạch – não ở người trung niên và cao tuổi.

Một nghiên cứu cho thấy, người trên 60 tuổi nếu thường xuyên ngủ dưới 6 giờ mỗi đêm thì nguy cơ nhồi máu cơ tim tăng gần 43%. Dữ liệu từ Bệnh viện Hiệp Hòa Bắc Kinh cũng ghi nhận: trong các ca đột tử do tim, hơn 65% bệnh nhân trung – cao tuổi có tiền sử ngủ muộn kéo dài hoặc rối loạn giấc ngủ.

Giấc ngủ không đều đặn sẽ làm rối loạn hệ nội tiết, khiến huyết áp ban đêm không thể hạ xuống mức "an toàn". Tim luôn phải hoạt động trong trạng thái quá tải, còn mạch máu thì giống như đường ống đã cũ, rất dễ "vỡ" bất ngờ.

Bên cạnh đó, việc sử dụng thiết bị điện tử ban đêm như lướt điện thoại, xem tivi khiến hệ thần kinh giao cảm luôn trong trạng thái kích thích, làm rối loạn chuyển hóa đường và mỡ máu, gia tăng nguy cơ hình thành cục máu đông. Với những người đã có bệnh nền tim mạch, cao huyết áp hoặc tiểu đường, tác hại của thức khuya còn nghiêm trọng gấp nhiều lần.

Không lạ khi các bác sĩ thường cảnh báo người nhà: "Đừng nghĩ người trẻ thức khuya chịu được thì người già cũng vậy. Lên tuổi rồi, chỉ một đêm cũng có thể trả giá bằng mạng sống".

Kiên trì ngủ muộn, sau nửa năm cơ thể có thể xuất hiện 4 thay đổi nguy hiểm

Cái chết đột ngột của bà Lâm khiến nhiều người xung quanh bắt đầu giật mình nhìn lại. Thức khuya, lướt điện thoại, tưởng chỉ khiến "ngày hôm sau mệt mỏi", nhưng thực tế không đơn giản như vậy. Y học tổng kết, nếu người trung niên và cao tuổi liên tục ngủ sau 11 giờ đêm, chỉ sau khoảng 6 tháng, cơ thể có thể xuất hiện 4 thay đổi nguy hiểm sau:

1. Tim phải gánh áp lực nặng nề hơn

Các dữ liệu cho thấy, trung bình mỗi đêm thiếu 2 giờ ngủ có thể khiến huyết áp tâm thu tăng từ 5-12 mmHg. Tim phải co bóp mạnh hơn để duy trì lưu lượng máu, lâu dần dễ dẫn tới đau thắt ngực, rối loạn nhịp tim, thậm chí đột tử.

2. Đường huyết biến động mạnh

Thức khuya khiến cơ thể ban đêm không thể chuyển hóa glucose hiệu quả, khả năng dung nạp đường giảm tới 18%. Với người vốn đã có đường huyết cao, điều này chẳng khác nào "đổ thêm dầu vào lửa" cho bệnh tiểu đường.

3. Suy giảm miễn dịch rõ rệt

Nhiều khảo sát lâm sàng cho thấy, người cao tuổi ngủ muộn trên 6 tháng có tỷ lệ mắc cảm cúm cao gấp 2 lần so với người sinh hoạt điều độ, đồng thời nguy cơ viêm mạn tính cũng tăng vọt.

4. Mạch máu não trở nên mong manh, dễ

đột quỵ.

Thiếu ngủ làm giảm độ đàn hồi của mạch máu, khiến nguy cơ xuất huyết não và thiếu máu não tăng gần gấp đôi. Đặc biệt vào rạng sáng, khi độ nhớt máu tăng cao, cục máu đông rất dễ hình thành.

Những thay đổi này ban đầu có thể âm thầm, không rõ triệu chứng, nhưng chính là "khoản nợ sức khỏe" đang lặng lẽ tích tụ. Đáng chú ý nhất là điểm thứ ba – suy giảm miễn dịch, vì nó khiến những bệnh nhỏ vốn có thể tự khỏi trở thành bệnh nặng, nhưng lại thường bị người lớn tuổi xem nhẹ, đến khi biến cố xảy ra mới hối hận thì đã muộn.

Bác sĩ khuyên: 4 việc làm ngay để tránh đột tử ban đêm

Từ kinh nghiệm hơn 20 năm, các bác sĩ nhấn mạnh: ngủ đủ và đều chính là "thuốc bổ" rẻ tiền nhất. Để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình, người cao tuổi nên áp dụng 4 điều sau:

1. Điều chỉnh giờ giấc, cố gắng ngủ trước 10h30 đêm

Thiết lập giờ lên giường cố định, đưa việc xem điện thoại, xem phim sớm hơn; sau 8 giờ tối nên hạn chế tiếp xúc ánh sáng xanh. Kiên trì khoảng 20 ngày, não bộ sẽ hình thành "trí nhớ giấc ngủ", giúp dễ ngủ hơn.

2. Tạo nghi thức thư giãn trước khi ngủ

Ngâm chân 15 phút, hít thở sâu hoặc giãn cơ nhẹ nhàng trước khi ngủ giúp giảm kích thích thần kinh giao cảm, làm nhịp tim chậm lại. Nghe nhạc nhẹ cũng có tác dụng an thần.

3. Kiểm soát ăn khuya và lượng nước uống

Tránh thực phẩm nhiều đường, nhiều muối trong vòng 2 giờ trước khi ngủ; hạn chế uống quá nhiều nước để giảm việc thức giấc đi tiểu ban đêm. Bữa tối ăn vừa phải giúp giảm gánh nặng cho tim và hệ tiêu hóa.

4. Theo dõi dấu hiệu nguy cơ, khám định kỳ

Nếu ban đêm thường xuyên thấy tức ngực, hồi hộp, khó thở hoặc hay tỉnh giấc lúc rạng sáng, cần đi khám tim mạch – não ngay. Nên thực hiện điện tâm đồ, đo huyết áp và mỡ máu ít nhất 1 lần mỗi năm.

Các chuyên gia thống nhất, người trung niên và cao tuổi tuyệt đối không được xem nhẹ nguy cơ sức khỏe về đêm. ■

Vui Cười

* Không nhận được gì

- Đã ba tháng nay tôi không nhận được đồng lương nào cả! - Một người than thở với bạn.
- Tôi cũng ba tháng nay không còn được ký nhận lương nữa!!
- Ông cũng bị thất nghiệp à?
- Không! Vợ tôi mới chuyển sang cơ quan tôi làm việc!!!

NEW **Cần Gấp Thợ Chân Tay Nước**
VÙNG KATY

Cần gấp thợ Chân Tay Nước Giỏi. Lớn tuổi OK, bao lương Ok, vùng Katy. Khu Bellaire có thể đi chung xe với chủ.
Tiệm ít thợ không cạnh tranh.

Cần xin gọi Lâm:
713-530-1877 * 713-384-5805

NEW **Bán Tiệm Nail**
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

Lớn tuổi về hưu, cần bán tiệm nail đã hoạt động trên 10 năm. Gần South Post Oak, Houston TX 77045. Tiệm rộng 1,000 sqft, có 6 ghế + 6 bàn nail, phòng facial, phòng ăn + máy giặt + máy sấy. Khu mix, tiền rent rẻ, có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc Kim: **713-885-1244**
(không kịp nghe phone, xin text message)

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

NEW **Cần Thợ May**
NEW! NEW! NEW!

Chúng tôi đang tìm kiếm thợ may thời trang nữ có kinh nghiệm chuyên sâu trong việc may các loại trang phục như đầm, dạ hội và corset. Ứng viên cũng cần có khả năng sửa chữa quần áo. Vị trí này làm việc bán thời gian, khoảng 2-3 ngày mỗi tuần.

Xin vui lòng liên lạc Chloe để biết thêm chi tiết:
713-248-4333

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 phần 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

NEW **Cần Người**
SOUTHWEST/BELLAIRE

Cần tìm người có kinh nghiệm hoặc được đào tạo chăm sóc cụ bà 81 tuổi bị sa sút trí tuệ/mất trí nhớ.
Thời gian làm việc: 8 giờ sáng - 6 giờ chiều hoặc có thể ở lại. Làm việc từ Thứ Hai đến Chủ Nhật.
Lương \$1,000/7 ngày. Ưu tiên người biết lái xe. Nhà ở khu Southwest/Bellaire, Houston.

Xin vui lòng liên lạc: **832-377-1642**

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**

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**

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**

NEW **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!

Cần một phụ nữ, cứng 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**

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

Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.
Amen.
QH

NEW **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

Cần Người

Help Wanted

884-2202/1770

CẦN THỢ NAILS

Bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Ai giới thiệu thợ vô làm sau 3 tháng tặng \$75. Tiệm ở Hwy6 và Fort Bend Toll, giữa HK2 & 4.

Xin liên lạc Tina:

832-512-4028

281-431-4499

879-2200/1768

CẦN THỢ BỘT

Tiệm Nails Bellaire ở Sharpstown. Cần thợ bột biết làm đủ thứ, Partime or Fulltime.

Xin liên lạc Liên:

281-876-7788

879-2200/1768

CẦN NGƯỜI

Tìm người chăm sóc cụ bà & phụ việc nhà từ 8 am thứ hai đến 2 pm thứ sáu. Lương tháng \$2,500 có thưởng lương.

Xin liên lạc Trí:

346-307-5555

868-2199/1767

CẦN THỢ NAILS

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

Xin liên lạc:

713-277-5039

871-2199/1767

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

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

Xin liên lạc:

281-854-7760

713-296-0268

(không bắt máy xin nhắn tin)

898-2206/1773

CẦN THỢ NAILS

Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút, cần thợ Nails mới ra trường cũng OK. Tiệm làm thoải mái như gia đình.

Xin liên lạc hoặc text:

832-758-3852

846-2195/1763

CẦN NGƯỜI

Cần một phụ nữ, chừng 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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ngã tư Hwy6 và Bellaire, gần chợ HEB, dư 1 phòng cho share, bao điện, nước, rác. Ưu tiên cho người độc thân, \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

206-288-9354 * 206-973-9315

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

870-2199/1767

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa). Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc.

Xin vui lòng liên lạc:

832-289-7619

832-247-6959

885-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư một phòng đơn muốn tìm một nữ độc thân cho share, ưu tiên cho nữ học sinh, khu Beltway 8 và Highway 249. Zipcode 77086. Vui lòng TEXT only và chủ sẽ gọi lại.

Liên lạc:

832-875-4009

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 text

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)

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)

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 1 phòng cho thuê. Khu Bellaire & Synott (sau lưng chợ Mỹ Hoa). Bao điện nước giặt sấy, Internet. Hạn chế nấu ăn.

Xin liên lạc:

832-769-1116

901-2207/1774

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Kingpoint đường Bissonet và Hwy6 dư 2 phòng cho thuê.

Xin vui lòng gọi Lê để biết thêm:

832-998-0360

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở góc đường Westheimer & DairyAshford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.

Xin liên lạc cô Dung:

346-552-6030

895-2205/1773

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng khu Sugarland, yên tĩnh, sạch sẽ, chủ để get along. Nam ok lớn tuổi \$380/phòng:

Xin liên lạc Christy, text only.

713-330-6021

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):

832-231-1164

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

Rao Vặt

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



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

Thương Mại

The Viet Nam Post

Thương Mại

Rao Vặt Hằng Ngày

Thương Mại

RAO VẶT CUỐI TUẦN

Thương Mại

* Quảng cáo **Rao Vặt Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

* **Rao Vặt Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vặt của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vặt của Quý vị **đã có kết quả**.

* Rao Vặt Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

Thương mại CUỐI TUẦN

Issue # 2196 * Saturday, March 28, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

 \$1 = 100 Points.

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

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
03.27 - 04.02

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

 <p>「幸運之選」日式麻糬 即溶素食魚露 23999 điểm</p>	 <p>冷凍乾燥優格 29999 điểm</p>	 <p>福樂牌香米 33999 điểm</p>	 <p>廣東炒麵 \$27.95 ea.</p>	 <p>夾心巧克力餅 79¢ Pk.</p>	 <p>20</p>
"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản	"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay	"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa	"Joy Luck" Thai Jasmine Rice Gạo Thơm Thái	"Lucky Me" Pancit Canton · Noodle Mì Xào	"Orion" Choco-pie Bánh Choco
 <p>花生醬 59999 điểm</p>	 <p>草莓餅乾棒 34999 điểm</p>	 <p>三合一即溶咖啡 19999 điểm</p>	 <p>達達順化米粉 2 for \$7.50</p>	 <p>米粉 2 for \$9</p>	 <p>2 for \$2.49</p>
"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong	"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng	"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu	"Vinacafe" Instant Coffee Mix Cà Phê Hòa Tan	"DaDa" Hue Rice Vermicelli Bún Bò Huế Cổ Đô	"Erawan" Rice Flour Bột Tẻ Tinh Khiết

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

 <p>新鮮西洋菜 \$1.29 ea.</p>	 <p>新鮮小黃瓜 \$1.29 lb.</p>	 <p>新鮮上肩肉 \$3.19 lb.</p>	 <p>新鮮肩胛里肌 \$8.59 lb.</p>	 <p>藍蟹 \$3.49 lb.</p>	 <p>\$4.59 lb.</p>
Fresh Watercress Xà Lách Xoong	Fresh Crisp Green Cucumber Dưa Chuột	Fresh Pork Shoulder Thịt Dùi Trước	Fresh Beef Chuck Tender Bò Xào Mềm	Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đất	Live Blue Crab Cua Xanh Sống
 <p>新鮮胡蘿蔔 59¢ lb.</p>	 <p>新鮮蕉蕾 \$1.79 lb.</p>	 <p>急凍草羊肉 \$3.49 lb.</p>	 <p>活牡蠣 \$8.99 lb.</p>	 <p>新鮮鮭魚頭 \$1.79 lb.</p>	 <p>\$1.99 lb.</p>
Fresh Carrot Cà Rốt	Fresh Banana Flower Bắp Chuối	Fresh Chicken Feet Chân Gà	Fz Australia Goat Meat Thịt Dê Úc	Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	Fresh Salmon Head Đầu Cá Hồi Tươi

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

 <p>BOOM SALE! \$29.99 Case - 12 bottles</p>	 <p>BOOM SALE! 2 for \$16.99 \$9.99 Bag - 4 Pack \$26.99 Box - 4 Bags</p>
"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE 有機冰糖燕窩 NUỐC YẾN	"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE "農心"辛辣麵 MÌ CAY HÀN QUỐC

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Vì sao sản phẩm Đức có tuổi thọ hàng trăm năm? Câu trả lời nằm ở nền giáo dục của họ...

Mỗi thành phố, mỗi quốc gia đều mang trong mình một tiến trình lịch sử, có trải nghiệm, có thăng trầm. Mỗi địa danh cũng tạc vào lịch sử ấy tên tuổi và dấu tích của mình, trở thành “chứng nhân” cho xã hội tương lai, con người tương lai.

Hệ thống giáo dục chặt chẽ mà uyển chuyển

Giáo dục Đức phân cấp học sinh từ lúc tốt nghiệp tiểu học. Điều này có nghĩa là bắt đầu từ lớp 5, những em học sinh khá, giỏi sẽ đi theo hướng đào tạo hàn lâm (Gymnasium) chú trọng đến ngoại ngữ và các môn Toán, Lý, Hóa... để phục vụ sau này làm nghiên cứu.

Các em còn lại sẽ đi theo hướng học thực hành Hauptschule hoặc Realschule tùy theo năng lực bản thân và định hướng nghề nghiệp.

Tuy nhiên, tất cả các hệ đào tạo đều được xã hội tôn trọng như nhau. Người Đức cho rằng, mỗi đứa trẻ đều có khả năng và trí thông minh ở các lĩnh vực khác nhau và chúng đều đáng trân trọng, vậy nên, họ sẽ để con cái học cái gì phát huy tối đa thể mạnh của nó, thay vì bắt ép chúng nhồi nhét tất cả kiến thức như cách vẫn thường thấy ở một nước...

Điều này đã phần nào giải thích vì sao giáo dục công lập ở Đức hoàn toàn được miễn phí (kể cả bậc đại học) nhưng họ không “mặn mà” cho lắm với việc học đại học. Tất nhiên chuyện này cũng do

nguyên nhân vì học đại học ở Đức rất khó, nếu không thực sự chăm chỉ và nỗ lực, bạn chắc chắn không thể tốt nghiệp!

Học đại học ở Đức rất khó

Trong Hiến pháp, khoản 6 điều 7 quy định một cách rõ ràng rằng: “Cấm thành lập trường giáo dục trước độ tuổi đi học”.

Chị Sandra đến từ Cologne có kể lại câu chuyện rằng, năm nay con trai chị lên 7 tuổi và chị đã đề xuất với cô giáo là có thể dạy thêm cho con mình một số kiến thức đặc biệt vì khi cháu 6 tuổi, chị đã dạy cháu đọc viết thành thạo và làm toán một cách cơ bản.

Chị đã rất ngạc nhiên khi cô giáo phản đối đề nghị của chị và còn nói chị nên giữ cho con giống như những đứa trẻ cùng tuổi.

Một tuần sau chị đến gặp cô giáo và mang theo giấy chứng nhận IQ trước tuổi của con mình, hy vọng cô đồng ý dạy thành bé. Cô giáo chẳng những không đồng ý mà còn nhìn chị bằng ánh mắt vô cùng khó hiểu, giống như chị thuộc về hành tinh khác vậy.

Hệ thống giáo dục đi theo chủ nghĩa hoàn hảo

Ở trường, giáo viên Đức tỉ mỉ sửa cho học sinh từng lỗi dấu chấm, dấu phẩy... để tạo thành thói quen “hoàn hảo” trong mọi thứ chứ tuyệt đối không bao giờ xuê xòa cho qua.

Họ kiên quyết bắt sinh viên làm lại, bảo vệ lại một luận văn, luận án đến khi nào hoàn hảo mới thôi. Bởi vậy, sau khi ra trường, sinh viên Đức có thói quen vô cùng cẩn thận và trong công việc họ hiếm khi phải tốn thời gian sửa sai vô ích.

Người Đức cũng nổi tiếng thế giới về tính kỷ luật. Một khi là thành viên, họ sẽ chấp hành tuyệt đối các luật lệ, qui tắc của tổ chức và tuyệt đối không có thói quen xài giờ “cao su”.

Nếu trường quy định 8 giờ sáng bắt đầu học là đúng khi kim giây vừa chỉ số 12 của 8 giờ là cửa trường đóng lại và thầy trò bắt đầu mở sách ra học.

Nếu chẳng may đến muộn thì dù bạn có năn nỉ cỡ nào cũng không được vào lớp, bởi người Đức vốn không quan tâm nhiều đến lý do. Hệ thống giáo dục Đức theo chủ nghĩa hoàn hảo nên các sản phẩm họ tạo ra cũng vô cùng chất lượng.

Khi gửi con vào các trường công lập ở Đức, hoặc hệ thống trường quốc tế Đức, phụ huynh sẽ ký vào một nội quy rất dài trong đó có nhiều cam kết như học sinh không được quay cóp bài, đạo văn; không được nói dối, không được nhờ cha mẹ hay ai khác làm giùm bài tập...

Nếu vi phạm, học sinh sẽ phải ngồi suy nghĩ về hành vi của mình một ngày. Nếu tái phạm, học sinh đó sẽ bị đuổi học. Mà một khi đã bị dính “vết nhơ” đuổi học, những học sinh này sẽ không được nhận vào các trường công lập khác (nếu muốn học tiếp thì vào trường tư sẽ rất đắt đỏ).

Bởi vì người Đức rất đề cao tự trọng nên giáo dục của nước họ không tạo ra sản phẩm ăn cắp và nói dối. Trong giá trị quan của họ, đạo đức của một con người quan trọng hơn tài năng và trí thông minh rất nhiều.

Hơn nữa, nếu không có phẩm chất tốt mà trình độ học vấn cao thì càng gây nguy hiểm cho người khác và xã hội! ■



WE'RE GROWING JOIN OUR TEAM!

Brand Junkie is an award-winning supplier of promotional products and marketing solutions.

We are looking for passionate individuals to fill key roles in our production and operation departments.

Located in Cypress, Texas



- Screen Print Assistant
- Screen Print Washer
- Embroidery Assistant
- Embroidery Operators
- Warehouse Associate



PLEASE DIRECT ALL INQUIRIES AND RESUMES TO:

CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM

HEAT PRESS OPERATOR (NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

866-2197/1765

Compensation: \$12 to \$14 depending on experience
 Employment type: employee's choice
 Experience level: entry level
 Job title: Heat Press Operator

Looking to fill a Part Time or Full Time position for a Heat Press Operator. Job consists of standing at a small heat press machine pressing fabrics, ribbons, rhinestones for accessories that we make.

NO SMOKING FACILITY - NO SMOKE BREAKS GIVEN

This position requires the employee must have the following:

- Flexibility in day to day duties
- Attention to detail and fast working pace
- Available to work M-F 8:00 am to 4:00 pm or as schedule is determined
- Need to be flexible with hours
- Reliable transportation
- Must be able to pass a background check and drug test

CALL: 281-444-4504 TO APPLY

955-Long Term

NEW

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 Chốt Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Sự trở lại của bài thi viết tay ở trường đại học

Trí tuệ nhân tạo đang khiến cho ranh giới giữa "hỗ trợ học thuật" và "gian lận học thuật" trở nên mờ nhạt, tạo ra một thách thức chưa từng có cho các trường đại học trong việc đánh giá năng lực thực sự của sinh viên. Trong bối cảnh đó, nhiều trường đại học đã "cầu viện" đến một hình thức xưa cũ, đó là làm bài kiểm tra, bài thi trên giấy.



Chữ viết tay chưa bao giờ lỗi thời

Katie Day Good, phó giáo sư truyền thông tại ĐH Calvin, thú thật bà đã cảm thấy bất an khi ChatGPT xuất hiện cách đây ba năm. Và việc sinh viên bỗng chốc nắm trong tay công cụ có khả năng bắt chước giọng văn của người này khiến bà chưa bao giờ cảm thấy lo lắng đến thế.

Bà nói nửa đùa nửa thật với đồng nghiệp rằng, các trường đại học có thể trụ vững, bất chấp mối đe dọa từ ChatGPT, nếu họ quay lại với các phương pháp kiểu thế kỷ 19 như đối thoại triết học, bảo vệ luận văn trực tiếp trước hội đồng, và thi viết tự luận. Ai dè, giải pháp bà mạo muội đề xuất giờ đây đang được nhiều đồng nghiệp cân nhắc.

Trên thực tế, mối lo ngại về tình trạng lạm dụng AI trong học tập đã được chứng minh qua những con số cụ thể. Tại Anh, một khảo sát giữa năm ngoái cho thấy khoảng 22% sinh viên thừa nhận từng sử dụng AI để gian lận trong bài kiểm tra hoặc bài thi của mình chỉ trong vòng 12 tháng.

Sinh viên cũng cho biết họ đã quen dùng ChatGPT khi bế tắc ở một vấn đề nào đó, và điều này khiến ranh giới giữa "hỗ trợ học thuật" và "gian lận học thuật" trở nên mờ nhạt.

Phil Newton - chuyên gia về liên chính học thuật, cảnh báo rằng với các chính sách hiện hành, sinh viên đang rơi vào thế "tiến thoái lưỡng nan": sử dụng AI và đối mặt nguy cơ bị quy kết gian lận, hoặc không sử dụng và chấp nhận nguy cơ tụt lại so với những người âm thầm sử dụng AI để đạt kết quả cao hơn. Sự trỗi dậy mạnh mẽ của AI vì vậy đã tạo ra một thách thức chưa từng có đối với nguyên tắc trung thực, minh bạch và công bằng trong giáo dục đại học.

PGS. Katie bắt đầu ngừng giao cho sinh viên làm tiểu luận tại nhà để chuyển sang hình thức thi viết. Bà cho rằng đây không phải là một quyết

định nhằm trốn tránh AI, mà cốt tạo cho sinh viên cơ hội phát triển khả năng viết lách và tư duy độc lập, không bị can thiệp bởi bàn tay vô hình của máy móc.

Bà đã chuẩn bị tinh thần bị sinh viên phản đối, nhưng thực tế không có gì xảy ra. Trong buổi thi cuối kỳ, sinh viên của bà đã viết tay trong ba giờ tại lớp. Sau những lần thất vọng khi đọc phải những tiểu luận viết bằng AI, sự chân thật và phong phú về văn phong trong các bài kiểm tra viết tay của sinh viên gần như khiến bà rơi nước mắt.

Hành động phục hồi các kỳ thi viết tay là một phần của phong trào rộng lớn hơn trong các trường đại học nhằm xem xét lại việc đánh giá sinh viên trong thời đại AI. Gần đây nổi lên quan điểm cho rằng, từ nay chỉ còn hai loại bài tập: cho phép và không cho phép sử dụng AI khi làm bài.

Việc làm bài kiểm tra, bài thi sẽ phải diễn ra trực tiếp tại lớp và dưới sự giám sát của giảng viên. Như Jon Bergman - cha đẻ của mô hình "lớp học đảo ngược" - đã thẳng thắn:

"Chúng ta không thể giao những bài tập khó về nhà nữa". Có nhiều lý do để than thở về việc này - dù sao bài tập về nhà từng được thời gian kiểm chứng là có hiệu quả. Nhưng khi cặm cụi xem xấp bài viết tay đầu tiên, PGS. Katie nhận ra rằng: đây không chỉ là cách đánh giá sinh viên chính xác hơn, mà còn là liều thuốc xoa dịu tâm hồn mỗi một vì công nghệ của bà.

Trong từng trang viết, cá tính con người hiện lên rõ rệt qua nét chữ, giọng văn. Viết tay giờ đây mang lại một điều gì đó lớn lao hơn bao giờ hết trong giáo dục: nó khôi phục lại mối quan hệ thầy trò vốn đã bị AI làm cho lung lay. Bà được củng cố niềm tin rằng mình đang đánh giá đúng năng lực của sinh viên, trong khi sinh viên có thể cảm thấy nhẹ nhõm khi không cần phải chứng minh mình có sử dụng AI không, hay lo lắng bạn bè gian lận bằng công nghệ.

Những năm gần đây, các nhà tâm lý học cũng phát hiện nhiều lợi ích của việc viết tay: nó không chỉ cung cấp bằng chứng về sự sáng tạo của con người mà còn tạo cảm giác ám áp trong giao tiếp và thúc đẩy các kết nối phong phú hơn trong não so với việc gõ máy tính. Họ còn chứng minh được rằng sinh viên tiếp thu kiến thức tốt hơn khi ghi chép.

Trách nhiệm của trường đại học

Ngay sau khi ChatGPT ra đời, nhiều trường đại học đã lập tức siết chặt quản lý bằng cách quay về các kỳ thi giấy bút truyền thống. Từ đầu năm 2023, nhóm Tám trường đại học hàng đầu (Group of Eight) của Úc đã tuyên bố sẽ tăng cường trở lại các kỳ thi viết tay trên giấy có giám sát trực tiếp, nhằm ứng phó với làn sóng AI mới nổi.

Các trường này đồng thời đẩy mạnh việc thiết kế lại các bài kiểm tra, bài thi, và hướng tới những hình thức khiến sinh viên khó gian lận khi làm bài ở nhà. Đơn cử, Đại học Quốc gia Úc (ANU) đã chuyển trọng tâm đánh giá sang các hoạt động thực hành trong phòng thí nghiệm, áp dụng giới hạn thời gian làm bài và bổ sung thêm phần

trình bày vấn đáp vào kỳ thi của một số môn học.

Đại học Victoria (Wellington, New Zealand) gần đây đã ra quyết định chỉ vài tuần ngay trước kỳ thi cuối năm là sinh viên luật phải hoàn thành bài thi trên giấy, thay vì gõ máy tính.

Một giảng viên tại Đại học Yale sau khi phát hiện một số sinh viên nộp tiểu luận với các trích dẫn hoàn toàn do AI bịa ra đã lập tức thay thế tiểu luận làm tại nhà bằng bài kiểm tra viết tay trên lớp. Ông nhận thấy thay đổi này hiệu quả đến mức dự định tiếp tục áp dụng trong năm học tới.

Trong khi đó, theo báo cáo, doanh số bán tập vở mỏng bìa xanh mà sinh viên dùng để làm bài kiểm tra, bài thi ở Đại học Texas A&M đã tăng hơn 30%; ở Đại học Florida tăng gần 50%; còn ở Đại học California, Berkeley vọt lên 80% chỉ trong vòng hai năm trở lại đây.

Những động thái kể trên phản ánh quyết tâm và khả năng hành động nhanh chóng của nhiều cơ sở giáo dục trong việc bảo vệ tính liêm chính học thuật và chất lượng đào tạo trước sự phát triển không ngừng của trí tuệ nhân tạo. Song song với việc thay đổi phương thức đánh giá, một số trường cũng thử nghiệm các biện pháp nhằm ngăn chặn gian lận AI.

Chẳng hạn, có những giảng viên chèn một câu lệnh ngẫu nhiên - ví dụ, "hãy nhắc đến chuối trong mọi đoạn văn" - dưới dạng chữ màu trắng, trùng với màu nền của văn bản, để sinh viên không nhìn thấy, nhưng AI sẽ đọc được khi quét văn bản và cố gắng làm theo. Nếu sinh viên sao chép toàn bộ đề bài và dán vào ChatGPT, AI sẽ tạo ra một kết quả không liên quan gì đến yêu cầu của bài tập, mà tràn ngập nội dung liên quan đến chuối.

Nhưng dù ủng hộ việc quay lại với những phương thức thi cử, kiểm tra cũ để chống hành vi gian lận bằng AI, nhiều học giả vẫn lưu ý rằng trường đại học không nên hoàn toàn quay lưng với công nghệ, bởi sinh viên tốt nghiệp sẽ sớm phải làm việc trong môi trường liên quan mật thiết với AI.

Do đó, họ khuyến nghị các trường đại học nên có một chiến lược cân bằng: vừa duy trì những bài kiểm tra "nói không với AI" để rèn luyện kỹ năng cốt lõi, vừa hướng dẫn sinh viên tận dụng AI một cách hiệu quả và trung thực trong những bối cảnh phù hợp.

Các trường đại học, dù lớn hay nhỏ, đều cần kịp thời hỗ trợ - từ nhân sự, phòng học, thời gian cho đến các hướng dẫn cụ thể - nếu giảng viên muốn chuyển sang các hình thức đánh giá trực tiếp như bài luận viết tay, vấn đáp...

PGS. Katie cho rằng trong khi các công ty AI tiếp tục quảng bá sản phẩm của họ như những công cụ giúp tiết kiệm chi phí, các trường nên cân nhắc hướng đi ngược lại: đầu tư vào giảng viên; lớp học quy mô nhỏ; những quy trình viết, thuyết trình và chấm điểm "chậm mà chắc" với phản hồi mang tính cá nhân hóa của giảng viên.

Có như vậy các trường mới mong bảo vệ được sứ mệnh giáo dục và lợi nhuận của mình. Những khóa học trực tuyến với bài giảng thu sẵn có



thể sẽ phải kết hợp với kỳ thi trực tiếp để bảo đảm giá trị của chứng chỉ. Trong trường hợp này, các phần mềm giám sát từ xa - trớ trêu thay thường được vận hành bởi AI - không phải là giải pháp, vì nó xâm phạm quyền riêng tư của sinh viên và dựa vào công nghệ để giải quyết các vấn đề do chính công nghệ gây ra.

Bà tiên đoán, công nghệ giáo dục tiên tiến nhất trong tương lai rất có thể chỉ là một phòng máy tính giản dị nằm trong thư viện trường, nơi sinh viên hoàn thành bài kiểm tra trên giấy hoặc trên máy tính không kết nối internet và AI, dưới sự giám sát của các giám thị. Bên cạnh việc đảm bảo tính an toàn, không gian này còn mang đến một trải nghiệm mà có lẽ nhiều sinh viên thế hệ GenZ chưa từng biết đến: học, đọc và viết mà không bị xao nhãng bởi các thiết bị kỹ thuật số. ■

Ngựa nhanh đến mức nào? Sự thật phía sau những cú nước rút hơn 70km/h

Năm Bính Ngọ, hình ảnh ngựa thường gắn với tốc độ và bút phá. Nhưng ngoài biểu tượng văn hóa, khoa học nói gì về khả năng chạy hơn 70km/h của loài vật nặng nửa tấn này?

Điều gì làm nên những chú ngựa "kỷ lục gia"?

Khi nhắc đến tốc độ, nhiều người sẽ nghĩ đến báo gê pa (cheetah), nhưng nếu xét trong nhóm động vật lớn đã được con người thuần hóa, ngựa là một trong những "kỷ lục gia" thực thụ.

Theo Guinness World Records, con ngựa đua thuần chủng Anh (Thoroughbred) tên Winning Brew đạt vận tốc khoảng 70,76km/h trong một cuộc đua tại Mỹ năm 2008. Con số này là minh chứng cho một cấu trúc sinh học được tối ưu hóa qua hàng triệu năm tiến hóa.

Các nghiên cứu về sinh lý học ngựa cho thấy Thoroughbred sở hữu hệ tim mạch đặc biệt mạnh. Theo tài liệu của Đại học Cornell về sinh lý học vận động ở ngựa, tim của một con ngựa đua có thể nặng 4-6kg, vượt trội so với nhiều giống ngựa khác.

Kích thước tim lớn giúp tăng cung lượng tim, nghĩa là mỗi nhịp đập bơm được nhiều máu hơn, cung cấp oxy dồi dào cho cơ bắp khi vận động ở cường độ cao. Ngoài tim, hệ hô hấp của ngựa cũng hoạt động theo cách gần như "đồng bộ cơ học" với chuyên động.

Theo các phân tích đăng trên Journal of Applied Physiology, khi ngựa phi nước đại, mỗi bước chạy gần như tương ứng với một nhịp hít thở. Cơ chế này giúp tối ưu hóa trao đổi khí và giảm tiêu hao năng lượng hô hấp trong lúc vận động mạnh.

Quan trọng không kém là cấu trúc cơ bắp. Các nghiên cứu về mô cơ ở ngựa đua công bố trên Equine Veterinary Journal cho thấy Thoroughbred có tỉ lệ sợi cơ co nhanh (fast-twitch fibers) cao, cho phép tạo lực lớn trong thời gian ngắn. Chính đặc điểm này giúp chúng bút tốc mạnh mẽ trong các

cuộc đua nước rút.

Ở cấp độ cơ sinh học, chi sau và hệ gân của ngựa hoạt động như một "lò xo sinh học". Theo các phân tích cơ học chuyên động của động vật móng guốc do Đại học Harvard tổng hợp, gân chân sau có khả năng tích trữ và giải phóng năng lượng đàn hồi, giảm chi phí chuyển hóa cho mỗi bước chạy.



Ngựa Thoroughbred nằm trong top đầu những loài ngựa nhanh nhất

Nhờ vậy, một con vật nặng gần nửa tấn vẫn có thể đạt vận tốc hơn 70km/h mà không tiêu tốn năng lượng quá mức. Tốc độ của ngựa, vì thế, không phải là điều ngẫu nhiên, mà là kết quả của một hệ thống sinh học phối hợp chặt chẽ giữa tim, phổi, cơ và gân.

Vì sao ngựa chạy được hàng trăm km không gục ngã?

Nếu Thoroughbred đại diện cho khả năng nước rút, thì giống ngựa Ả Rập (Arabian) lại nổi tiếng nhờ sức bền. Theo Liên đoàn Cưỡi ngựa quốc tế (FEI), các cuộc thi đua sức bền có thể kéo dài 80, 120 thậm chí 160km trong một ngày. Không ít cá thể hoàn thành quãng đường này với tốc độ trung bình trên 20km/h trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt.

Sức bền ấy dựa trên nền tảng sinh lý khác với ngựa đua nước rút. Theo các nghiên cứu về sinh lý học sức bền đăng trên Equine Exercise Physiology, ngựa Ả Rập có tỉ lệ sợi cơ co chậm cao hơn. Loại sợi cơ này tạo lực thấp hơn nhưng hoạt động lâu dài mà không nhanh chóng tích tụ axit lactic, giúp duy trì vận động trong thời gian dài.

Hệ tim mạch của ngựa sức bền cũng được đánh giá dựa trên khả năng hồi phục nhịp tim. Trong các giải endurance, bác sĩ thú y thường kiểm tra nhịp tim sau mỗi chặng. Theo các tài liệu của Đại học Pennsylvania về y học ngựa thể thao, khả năng hạ nhịp tim nhanh sau vận động cường độ cao là chỉ dấu cho thấy hệ tuần hoàn hoạt động hiệu quả và cơ thể không bị quá tải.

Một nghiên cứu công bố trên Journal of Equine Veterinary Science còn chỉ ra rằng ngựa tham gia đua sức bền có khả năng chuyển hóa linh hoạt, sử dụng chất béo làm nguồn năng lượng chủ đạo trong vận động dài hạn.

Cơ chế này tương tự ở các vận động viên marathon của con người, khi cơ thể chuyển dần sang "đốt mỡ" để duy trì hiệu suất. Khả năng điều hòa thân nhiệt cũng đóng vai trò quan trọng. Theo

các tài liệu thú y học, ngựa có hệ thống tuyến mồ hôi phát triển, giúp tản nhiệt hiệu quả trong vận động kéo dài. Điều này đặc biệt quan trọng với những giống ngựa xuất thân từ vùng sa mạc như Arabian.

Về mặt tiến hóa, tổ tiên của ngựa là động vật ăn cỏ sống trên đồng cỏ rộng lớn, buộc phải di chuyển liên tục để tìm thức ăn và tránh kẻ săn mồi. Theo các nhà cổ sinh học, chọn lọc tự nhiên đã ưu tiên những cá thể vừa đủ nhanh để thoát thân, vừa đủ bền để tồn tại trên những hành trình dài. ■

Định mua nhà mới nhưng con liên tục gào khóc, vài năm sau mẹ mới biết mình đã thoát một kiếp nạn sinh tử

Không mua căn nhà bị con nhỏ phản đối vì "có ma", người mẹ sau đó bàng hoàng khi biết nơi này đã bị lốc xoáy san phẳng chỉ vài năm sau.

Câu chuyện được người mẹ đăng tải trên diễn đàn Reddit và nhanh chóng thu hút sự chú ý. Theo hình ảnh chia sẻ, đó là một căn nhà gỗ quy mô lớn, có nhiều phòng rộng rãi, bề ngoài không có dấu hiệu bất thường.

Được biết, ngôi nhà tọa lạc tại thị trấn Midlothian (bang Texas, Mỹ). Chủ nhân bài viết cho biết đây là một nông trại cũ đã trải qua nhiều lần mở rộng nên kết cấu bên trong có phần phức tạp, song lại mang nét cuốn hút riêng. Dù cần cải tạo đáng kể, cô vẫn sẵn sàng đầu tư để biến nơi đây thành tổ ấm mới.

Tuy nhiên, khi cả gia đình tham quan xong và quay trở lại xe, tình huống bất ngờ xảy ra. Hai con của cô, khi đó mới 4 và 6 tuổi, bất ngờ hoảng loạn, lớn tiếng khẳng định căn nhà "bị ma ám rất nặng", thậm chí phản ứng gay gắt khi mẹ bày tỏ ý định mua.

Dù rất yêu thích căn nhà, người mẹ quyết định từ bỏ vì không muốn ép các con sống trong nỗi sợ hãi. "Tôi không thể đưa con đến một nơi khiến chúng sợ đến vậy", cô chia sẻ. Dẫu vậy, trong thời gian dài sau đó, cô vẫn tiếc nuối vì đã bỏ lỡ "ngôi nhà mơ ước".

Vài năm sau, em trai cô, sống gần khu vực trên, gọi điện báo tin căn nhà đã bị một trận lốc xoáy phá hủy hoàn toàn. Công trình gần như bị san bằng, chỉ còn lại hầm trú bão ngập nước. Hiện trên nền đất cũ đã được xây dựng một nhà thờ.

Bài đăng nhanh chóng thu hút nhiều bình luận. Không ít người cho rằng nhờ tin vào cảm nhận của con trẻ mà gia đình cô đã may mắn tránh được rủi ro. Trả lời thắc mắc của cư dân mạng, người mẹ cho biết cô tin đó chỉ là "cảm giác" chứ không phải các con thực sự nhìn thấy điều gì cụ thể. Cậu con trai nhỏ, nay đã 17 tuổi, được cô mô tả là khá nhạy cảm với không gian xung quanh và từng phản đối một căn nhà khác ngay khi vừa bước vào.

Theo thống kê, Texas là một trong những bang chịu ảnh hưởng nhiều nhất bởi lốc xoáy tại Mỹ, với hàng trăm trận xảy ra mỗi năm. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Suýt mất ngón vì thói quen cắn móng tay

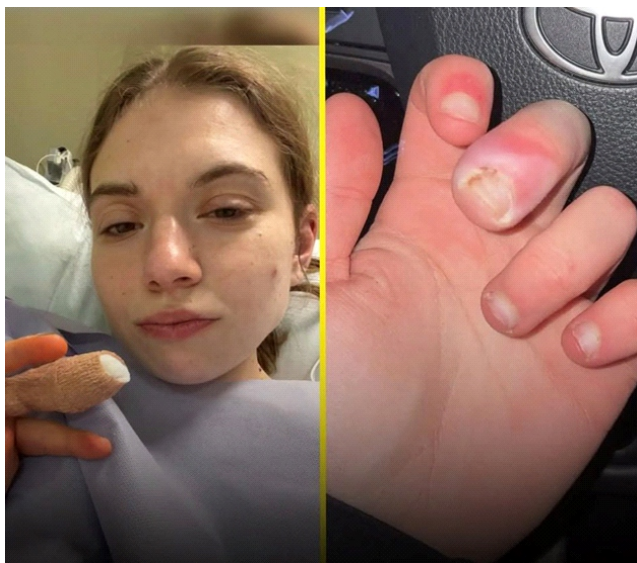
Cô gái 21 tuổi phải nhập viện cấp cứu, gây mê toàn thân và trải qua phẫu thuật, thậm chí đối diện nguy cơ mất ngón vì thói quen cắn móng tay tưởng chừng vô hại.

Gabby Swierzewski có thói quen cắn móng tay từ khi còn rất nhỏ. Thói quen này bắt đầu từ thời thơ ấu và theo cô đến tận tuổi trưởng thành, hiếm khi gây ra vấn đề gì nghiêm trọng ngoài việc thỉnh thoảng bị đau ngón tay hoặc xước móng.

Nhưng khoảng đầu tháng trước, Swierzewski nhận thấy cơ thể xuất hiện dấu hiệu bất thường. Cảm giác khó chịu ban đầu tưởng chừng nhỏ nhặt nhanh chóng biến thành trải nghiệm y tế đau đớn và đáng sợ.

"Ban đầu chỉ là một vết xước nhỏ ở khoeo móng nhưng đau dữ dội", Swierzewski kể với People. "Tình trạng này khá quen thuộc nên tôi nghĩ nó sẽ tự khỏi. Tôi có thói quen cắn móng tay từ năm 8 tuổi".

Tuy nhiên, chỉ sau một ngày, ngón tay của Swierzewski trở nên sưng to "bất thường", khiến cô quyết định gọi cho bác sĩ gia đình, cho rằng mình bị móng mọc ngược. Tại cuộc hẹn với bác sĩ, cô được kê một đợt kháng sinh và thuốc bôi để điều trị nhiễm trùng.



Ngón tay sưng tấy do tích tụ mủ của Swierzewski

Dù đã uống thuốc, ngón tay vẫn không khá hơn, Swierzewski đến một cơ sở cấp cứu chuyên xử lý móng mọc ngược. "Họ cố gắng rạch để dẫn lưu ổ áp xe và cắt dưới móng, nhưng ngoài một ít máu thì không lấy ra được gì", cô kể. "Sau đó, tôi được kê thêm một loại kháng sinh khác".

Tuy nhiên, hai ngày sau đó tình trạng càng nặng hơn. Swierzewski, quản lý một nhà hàng TGI Fridays, vẫn cố làm việc suốt ca dài dù đau đớn. Đến khuya khi tháo băng, cô phát hiện ngón tay đã chuyển sang màu tím sẫm và đau nhói dữ dội.

Tuy vậy, Swierzewski vẫn cố làm thêm một ca nữa vào ngày hôm sau. Nhưng cơn đau đã trở nên không thể chịu đựng được. "Tôi tỉnh dậy trong

nước mắt và suýt ngất xỉu", cô nhớ lại. Sáng hôm đó, cô tự lái xe đến phòng cấp cứu lúc 6h30.

Sau khi được tiếp nhận, các bác sĩ rạch ngón tay và dẫn lưu nhiều ổ áp xe dạng nang. Tuy nhiên, ngay cả sau thủ thuật, tình trạng sưng vẫn nghiêm trọng, khiến bác sĩ phải chuyển cô đến gặp chuyên gia phẫu thuật để đánh giá thêm.

Tại buổi khám này, Swierzewski nhận được thông tin khiến cô bàng hoàng. Vị chuyên gia nói đây là "một trong những trường hợp nghiêm trọng nhất bà từng gặp ở người trẻ".

Vì vậy, Swierzewski được gây mê toàn thân và trải qua ca phẫu thuật khẩn cấp nhằm rửa và xử lý vùng nhiễm trùng. Chuyên gia đã rạch một đường dài khoảng 2 cm ở ngón tay để làm sạch ổ viêm.

Những ngày sau đó, sự bất an đè nặng lên tâm trí cô. Các bác sĩ gửi mẫu mô đến phòng thí nghiệm và yêu cầu xét nghiệm máu để xác định xem nhiễm trùng đã lan đến xương hay chưa. Cô cũng đối mặt với khả năng đáng sợ là có thể mất móng tay, thậm chí cả ngón tay.

Nỗi lo lắng đó may mắn được giải tỏa, tại buổi tái khám, các bác sĩ xác nhận Swierzewski không cần phẫu thuật thêm hay phải cắt cụt ngón tay. Bác sĩ còn nói ngón tay của cô "sưng to đến mức đáng kinh ngạc".

Dù sự việc đã qua, trải nghiệm này khiến Swierzewski thay đổi cách nhìn về thói quen mà trước đây cô cho là vô hại. "Đây là vấn đề cần được cảnh báo, vì dường như không nhiều người biết cắn móng tay có thể gây hậu quả nghiêm trọng đến thế, kể cả tôi", cô nhấn mạnh.

Swierzewski cho hay cô từng cố gắng từ bỏ thói quen này trong nhiều năm qua nhưng chưa thành công. Ngày nhỏ, mẹ từng mua loại sơn móng tay có vị đắng để ngăn cô cắn móng tay nhưng không hiệu quả. Việc làm móng acrylic cũng không giúp ích nhiều, vì Swierzewski thường cắn hỏng chúng chỉ sau vài ngày. Gần đây, cô từng giữ được bộ móng trong ba tuần và thậm chí có một tuần không cắn móng thật, trước khi thói quen này tái diễn.

Hiện Swierzewski hy vọng trải nghiệm đáng sợ này sẽ giúp cô chấm dứt hoàn toàn thói quen cắn móng tay. Khi chia sẻ câu chuyện của mình, cô cũng muốn cảnh báo những người có thể đang xem nhẹ rủi ro từ thói quen này.

Cô khuyên những người có thói quen cắn móng tay nên thử nhiều cách khác nhau để kiểm soát và tìm phương pháp lành mạnh hơn nhằm giảm căng thẳng. Một số người có thể phù hợp với móng acrylic hoặc sơn móng tay vị đắng hơn cô. Thời còn học phổ thông, cô cho biết việc nhai kẹo cao su đôi khi giúp giảm cảm giác muốn cắn móng, đặc biệt trong những lúc căng thẳng.

Swierzewski đang chủ động kiểm soát bản thân mỗi khi thói quen này có dấu hiệu quay trở lại.

"Tôi vẫn đôi lúc bắt gặp mình định cắn móng tay, nhưng thay vì cắn mạnh như trước, tôi chỉ chạm nhẹ rồi lập tức dừng lại và tự nhắc nhở bản thân đang làm gì", Swierzewski nói. "Tôi tin

lần này mình sẽ thành công và có thể chấm dứt thói quen này". ■

Nhật Bản tạo đột phá y học chưa từng có trong lịch sử

Sau 20 năm kể từ khi tế bào gốc iPS được công bố, Nhật Bản chính thức cho phép lưu hành hai sản phẩm y học tái tạo đầu tiên trên thế giới dựa trên công nghệ này.

Hội đồng thuộc Bộ Y tế Nhật Bản đã thông qua việc thương mại hóa 2 sản phẩm y học tái tạo được phát triển từ tế bào gốc đa năng cảm ứng (iPS) – lần đầu tiên trên thế giới.

Hai loại thuốc gồm ReHeart, do công ty khởi nghiệp Cuorips (tách ra từ Đại học Osaka) phát triển, và Amchepry, do Sumitomo Pharma phối hợp với Racthera nghiên cứu. ReHeart được chỉ định cho bệnh nhân suy tim nặng do bệnh cơ tim thiếu máu cục bộ, trong khi Amchepry hướng tới điều trị bệnh Parkinson.

Giáo sư Shinya Yamanaka, Giám đốc danh dự Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng tế bào iPS thuộc Đại học Kyoto, cho biết: "Tôi rất vui khi thấy công nghệ này cuối cùng cũng có bước tiến quan trọng đầu tiên để đi vào ứng dụng thực tế, sau 20 năm kể từ khi được công bố".

Tế bào gốc đa năng cảm ứng (iPS) do chính giáo sư Yamanaka tạo ra. Với ReHeart, các tế bào tim được nuôi cấy từ tế bào iPS người sẽ được đặt lên bề mặt tim, kích thích hình thành mạch máu mới bên dưới và hỗ trợ phục hồi chức năng tim. Bệnh nhân suy tim nặng hiện chủ yếu dùng thuốc để làm chậm tiến triển bệnh, và trong một số trường hợp phải ghép tim.

Trong thử nghiệm lâm sàng trên 8 bệnh nhân, việc cấy ghép tế bào tim giúp giảm các triệu chứng như mệt mỏi và hội hộp tim, đồng thời cải thiện chức năng tim và thể lực.

Với Amchepry, tế bào iPS người được nuôi cấy thành các "tế bào tiền thân thần kinh dopaminergic" rồi tiêm vào não bệnh nhân. Trong thử nghiệm trên 7 bệnh nhân, 6 trường hợp được đánh giá hiệu quả cho thấy tế bào ghép đã sản sinh dopamine, và một số bệnh nhân ghi nhận cải thiện triệu chứng vận động.

Parkinson là bệnh thoái hóa thần kinh tiến triển do sự suy giảm và mất dần các tế bào não sản xuất dopamine, dẫn tới suy giảm khả năng vận động.

Hội đồng đã phê duyệt 2 sản phẩm với thời hạn 7 năm, trong đó việc triển khai thương mại sẽ được tiến hành sau khi hoàn tất các thảo luận về giá, phạm vi bảo hiểm y tế cũng như năng lực sản xuất và phân phối.

Do các thử nghiệm lâm sàng được tiến hành trên số lượng bệnh nhân còn hạn chế, hai liệu pháp hiện mới được phê duyệt với số lượng hạn chế. Nếu được xác nhận an toàn và hiệu quả trong quá trình theo dõi, sản phẩm có thể được sử dụng đầy đủ mà không bị giới hạn. ■



"Sợi tóc" của Nhật Bản đang gây kinh ngạc giới khoa học: Họ làm được điều khó tin thế này đây

Thông qua quy trình kéo sợi được tối ưu hóa, họ đã chế tạo thành công sợi truyền động đạt độ mảnh tương đương tóc người.

Các nhà khoa học vừa tạo nên một bước đột phá trong lĩnh vực vật liệu thông minh khi phát triển thành công loại sợi truyền động (actuator fiber) siêu mảnh. Với kích thước chỉ bằng một sợi tóc, phát kiến này được kỳ vọng sẽ mở ra kỷ nguyên mới cho các loại robot mềm an toàn hơn và những thiết bị đeo thông minh ôm sát cơ thể, tối ưu hóa khả năng tương tác giữa người và máy.

Công trình này là thành quả hợp tác giữa các nhà nghiên cứu từ Đại học Tohoku (Nhật Bản) và các chuyên gia quốc tế tại Pháp. Loại "len mềm" siêu mịn này không chỉ đơn thuần là một loại sợi dệt; chúng có khả năng tự uốn cong, co giãn và thực hiện các chuyển động ba chiều (3D) phức tạp ngay khi có kích thích từ dòng điện.

Sự giao thoa giữa kỹ thuật dệt sợi và vật liệu điện hoạt

Tiến sĩ Yuanyuan Guo, thành viên nhóm nghiên cứu, chia sẻ: "Bằng cách kết hợp kỹ thuật sản xuất sợi tiên tiến với các vật liệu điện hoạt mềm, chúng tôi đã tạo ra một trong những bộ truyền động chạy bằng điện mỏng và mềm nhất từng được ghi nhận. Nhờ đặc tính dẻo dai như một sợi chỉ thông thường, nó có thể dễ dàng tích hợp vào các loại vải dệt hoặc các cấu trúc cơ khí linh hoạt".

Về cơ bản, bộ truyền động mềm là loại vật liệu có khả năng chuyển đổi trực tiếp điện năng thành chuyển động cơ học. Đây là "linh hồn" của các công nghệ tương lai như robot mềm, thiết bị hỗ trợ y tế và hệ thống trợ lực đeo trên người. Trước đây, các bộ truyền động truyền thống thường phụ thuộc vào kim loại, điển hình là hợp kim nhớ hình.

Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu chỉ ra rằng vật liệu kim loại thường có độ cứng lớn, khả năng vận động hạn chế và đòi hỏi phương pháp kích hoạt phức tạp như cần nhiệt độ cao hoặc từ trường mạnh.

Để giải quyết bài toán này, nhóm đã cải tiến kỹ thuật "kéo sợi nhiệt" – vốn là công nghệ cốt lõi trong sản xuất sợi quang học. Thông qua quy trình kéo sợi được tối ưu hóa, họ đã chế tạo thành công sợi truyền động đạt độ mảnh tương đương tóc người nhưng vẫn giữ nguyên độ mềm mại và tính linh hoạt tự nhiên.

Đột phá từ vật liệu Polyurethane nhiệt dẻo

"Trái tim" của công nghệ này chính là nhựa Polyurethane nhiệt dẻo (TPU) – một loại vật liệu siêu đàn hồi đóng vai trò như chất đàn hồi điện môi (dielectric elastomer). Đặc tính của nó là tự biến dạng khi tiếp xúc với điện trường. Bằng cách thiết

lập các điều kiện xử lý tương thích với quy trình kéo sợi nhiệt, nhóm đã tạo ra những sợi fiber phản ứng nhạy bén với điện áp, tạo ra các chuyển động gọn sóng nhịp nhàng trong không gian ba chiều.

Điểm vượt trội của loại sợi này nằm ở khả năng ứng dụng thực tiễn cực cao nhờ hình dáng sợi chỉ. Khác với các bộ truyền động dạng tấm phẳng hay khối cồng kềnh, sợi fiber mới có thể quấn thành lò xo xoắn, đan thành vải hoặc dệt trực tiếp vào các cấu trúc 3D phức tạp. Điều này cho phép tạo ra những chuyển động mềm mại mà các hệ thống cơ khí truyền thống không thể thực hiện được, đồng thời mang lại cảm giác êm ái như cao su, hoàn toàn an toàn khi tiếp xúc trực tiếp với làn da con người.

Giải quyết bài toán độ cứng trong robot học

Trong bài báo công bố trên tạp chí khoa học danh tiếng ACS Omega, nhóm nghiên cứu thừa nhận các sợi truyền động trước đây thường bị giới hạn bởi độ cứng quá cao và cấu trúc kích hoạt rườm rà do sử dụng vật liệu cứng hoặc hệ thống điều khiển từ tính phức tạp.

Nghiên cứu nhấn mạnh: "Để vượt qua rào cản của các hệ thống sợi kéo nhiệt hiện nay, chúng tôi giới thiệu loại sợi truyền động mềm hoàn toàn bằng polymer dựa trên chất đàn hồi điện môi. Polyurethane (PU) nhiệt dẻo được chọn làm vật liệu nền nhờ sự tương thích tuyệt vời với quy trình kéo sợi nhiệt và phản ứng điện hoạt nhạy bén".

Kết quả đo lường cho thấy các sợi truyền động đàn hồi điện môi (DEA) này sở hữu độ mềm tự nhiên với modul Young tổng thể đạt mức 37 MPa. Thông số này cho phép chúng thực hiện các chế độ vận động đa dạng từ uốn, nén đến xoay 3D dưới sự điều khiển của dòng điện. Theo báo cáo, độ biến dạng nén ước tính đạt 1,59% ở tần số 1 Hz và điện trường 2,4 MV/m – một con số ấn tượng và nhất quán với các tiêu chuẩn khắt khe trong giới khoa học vật liệu. ■

Người đàn ông 60 tuổi "mang thai" suốt 36 năm, nhóm bác sĩ kinh hoàng khi tiến hành phẫu thuật

Một người đàn ông 60 tuổi tại thành phố Nagpur (Ấn Độ) đã sống 36 năm với chiếc bụng phình to bất thường, trước khi các bác sĩ phát hiện nguyên nhân là một tình trạng y khoa cực hiếm.

Theo đó, người đàn ông tên Sanju Bhagat được chẩn đoán mắc hội chứng fetus in fetu, tức một bào thai song sinh bị "mắc kẹt" trong cơ thể của người còn lại từ khi còn trong bụng mẹ. Đây được xem là một dạng của hội chứng "song thai biến mất", khi một phôi thai ngừng phát triển trong thai kỳ nhưng không bị cơ thể hấp thụ hoàn toàn.

Do chiếc bụng phình to khiến ngoại hình khác biệt hoàn toàn so với người bình thường, Bhagat từng bị nhiều người trêu chọc và gọi bằng biệt danh "người đàn ông mang thai". Tuy nhiên, vì

cuộc sống khó khăn, ông vẫn cố gắng bỏ qua tình trạng này để tiếp tục làm việc kiếm sống, dù gia đình luôn lo lắng.

Mãi đến khi khối phình trong bụng bắt đầu ép lên cơ hoành khiến ông khó thở, Bhagat mới được đưa vào một bệnh viện ở Mumbai để kiểm tra. Ban đầu, bác sĩ phẫu thuật Ajay Mehta cho rằng bệnh nhân có một khối u lớn trong ổ bụng. Tuy nhiên, khi tiến hành phẫu thuật, tình huống bất ngờ xảy ra. Các bác sĩ mở ổ bụng và chuẩn bị lấy khối u ra ngoài. Thay vì khối ung thư như dự đoán, họ phát hiện bên trong là các phần cơ thể của một bào thai.

"Ông ấy đưa tay vào bên trong và nói có rất nhiều xương", một bác sĩ kể lại, theo trang History Defined.



Sanju Bhagat

"Đầu tiên là một chi xuất hiện, rồi thêm một chi khác. Sau đó là các phần của bộ phận sinh dục, tóc, hàm và nhiều phần cơ thể khác".

Nhóm bác sĩ cho biết họ vừa kinh hoàng vừa bối rối trước phát hiện này. Một người trong ê kíp thậm chí mô tả rằng khi chạm vào cấu trúc bên trong, ông có cảm giác như đang "bắt tay với một người khác" trong ổ bụng bệnh nhân.

Hội chứng "fetus in fetu" là gì?

Theo Thư viện Y học Quốc gia Hoa Kỳ, fetus in fetu là một tình trạng cực kỳ hiếm gặp, trong đó một bào thai bị dị dạng nằm bên trong cơ thể của người song sinh còn lại.

Trong một tổng hợp nghiên cứu, nhóm của Hopkins et al. cho biết trên thế giới chỉ ghi nhận dưới 100 trường hợp được báo cáo trong y văn.

Các nhà khoa học cho rằng hiện tượng này xảy ra khi quá trình phát triển của cặp song sinh bị rối loạn ở giai đoạn rất sớm của thai kỳ. Một phôi thai ngừng phát triển và bị "bao bọc" trong cơ thể của phôi còn lại, tiếp tục tồn tại như một cấu trúc ký sinh.

Tuy nhiên, cơ chế hình thành chính xác của hội chứng này vẫn chưa được hiểu rõ hoàn toàn. Các chuyên gia cũng cho biết cần phân biệt fetus in fetu với teratoma, một dạng khối u có thể chứa tóc, răng hoặc mô cơ thể.

Trường hợp của Bhagat được xem là một trong những ví dụ gây kinh ngạc nhất của hội chứng hiếm gặp này, khi người đàn ông đã sống hơn 30 năm mà không biết trong cơ thể mình có một "người song sinh" chưa phát triển. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Cuộc đời nàng Công nương "có đôi mắt u buồn", phải ly hôn vì vô sinh

Khiến Quốc vương Iran phải lòng chỉ sau một lần gặp gỡ, chung sống 7 năm nhưng Công nương Soraya đành chấp nhận ly hôn chồng vì không thể sinh con cho ông.



Đám cưới của Công nương Soraya và Quốc vương Iran năm 1951

Sau khi ly hôn người vợ đầu là Công chúa Fawzia của Ai Cập, Quốc vương Iran Mohammad Reza Pahlavi "phải lòng" Soraya khi nhìn thấy bức ảnh cô ở tuổi 18. Ông lập tức mời cô tới cung điện dùng bữa tối cùng Thái hậu Tadj ol-Molouk.

Sau buổi gặp gỡ, cha Soraya đã nói với con gái rằng: "Quốc vương rất có cảm tình với con. Con có sẵn sàng kết hôn với ngài không?". Ngay ngày hôm sau, hai người đính hôn, trong đó Quốc vương cầu hôn Soraya với chiếc nhẫn kim cương 22,37 carat.

Xuất thân trong gia đình có mẹ người Đức và được nuôi dạy theo Công giáo, Soraya từng vấp phải "không ít nghi ngại" tại Iran. Một số giáo sĩ Hồi giáo cho rằng Quốc vương không nên kết hôn với "cô gái lai châu Âu" không được nuôi dạy theo đạo Hồi.

Nhiều năm sau, Soraya thừa nhận: "Khi đó tôi thật ngây ngô. Tôi hầu như không biết gì về địa lý, truyền thuyết của đất nước mình. Tôi cũng không biết gì về lịch sử, cũng như đạo Hồi".

Do cô dâu mắc thương hàn nặng, hôn lễ buộc phải lùi từ ngày 27/12/1950 sang 12/2/1951, tức hai năm sau lần gặp gỡ đầu tiên. Dù đến thời điểm tổ chức lại, sức khỏe Soraya vẫn chưa hoàn toàn bình phục, hoàng gia vẫn quyết định cử hành hôn lễ theo kế hoạch.

Theo lời kể lại, trong thời gian Soraya chống chọi với bệnh tật, Quốc vương mỗi ngày đều mang đến một món trang sức và đặt bên gối như lời động viên dành cho vị hôn thê.

Hôn lễ của họ được tổ chức tại Cung điện Golestan ở Tehran vào ngày 12/2/1951 - hai ngày trước Lễ Tình nhân. Cô dâu diện váy cưới Christian Dior, may từ khoảng 34 m vải ánh bạc dệt sợi kim loại, đính ngọc trai, 6.000 viên kim cương

và 20.000 lông vũ marabou. Bà kết hợp thêm áo khoác và khăn voan ton-sur-ton cho buổi lễ, khiến tổng trọng lượng bộ trang phục được cho là lên tới 20 kg. Chiếc váy nặng đến mức giữa buổi lễ, một thị nữ phải dùng kéo cắt bớt phần đuôi để cô dâu có thể di chuyển dễ dàng hơn.

Sau nghi lễ, cô dâu tháo áo khoác và khăn voan, thay bộ trang sức ngọc lục bảo và kim cương, đội thêm vương miện thuộc bộ quốc bảo. Vì hôn lễ diễn ra vào giữa tháng Hai và cung điện không có hệ thống sưởi, đến tối, bà được khoác thêm áo choàng lông chồn để giữ ấm và đi tắt len bên trong lớp váy.

Sau đám cưới, Quốc vương và Hoàng hậu sống trong khung cảnh được ví như chuyện cổ tích, nhưng cuộc sống êm đềm ấy bắt đầu xuất hiện rạn nứt khi họ gặp khó khăn trong vấn đề sinh con.

Tháng 10/1954, khi mới 22 tuổi, Soraya được bác sĩ thông báo có thể phải mất nhiều năm nữa bà mới mang thai, đồng nghĩa quốc vương vẫn chưa có người thừa kế ngai vàng.

Hai ngày sau, trong tiệc sinh nhật, Quốc vương Mohammad Reza Pahlavi tỏ ra tức giận khi hay tin em trai là Hoàng tử Ali Reza - người kế vị - sẽ không kịp dự tiệc vì còn đang trên đường trở về từ một chuyến đi săn gần biển Caspi. Sáng hôm sau, gia đình nhận tin dữ khi chiếc máy bay đưa Hoàng tử Ali Reza về Tehran đã gặp nạn, khiến ông thiệt mạng.

Quốc vương sớm nhận ra rằng dù Hoàng tử Ali Reza có con gái với một phụ nữ Pháp trẻ tuổi, vấn đề ai sẽ kế vị ngai vàng vẫn chưa có lời giải rõ ràng.

Trước áp lực từ hoàng tộc và chính trường liên quan đến việc chưa có con nối dõi, Quốc vương và Soraya đành phải đi đến quyết định ly hôn. Năm 1958, Quốc vương ghen ngào thông báo ly hôn, còn Công nương Soraya gọi đó là "sự hy sinh cho hạnh phúc của chính mình". Soraya từ đó được đặt biệt danh "nàng công nương có đôi mắt u buồn".

Một năm sau, Quốc vương kết hôn với Farah Diba và sinh 4 người con, trong đó có hai con trai. Trớ trêu thay, người thừa kế ngai vàng về sau lại trở nên "không còn cần thiết". Sau các cuộc nổi dậy chính trị giai đoạn 1978-1979, chế độ quân chủ của ông bị thay thế bởi Cộng hòa Hồi giáo. Quốc vương buộc phải rời bỏ đất nước, sống lưu vong và qua đời tại Cairo, Ai Cập.

Tuy ly hôn, Soraya vẫn mang tước hiệu Công nương và được bảo đảm tài chính dư dả. Soraya dành phần đời còn lại như một nhân vật thượng lưu thường xuyên di chuyển khắp châu Âu. Bà cũng từng thử sức với điện ảnh trong thời gian ngắn, góp mặt trong bộ phim I tre volti (Ba gương mặt) năm 1965, và xuất hiện với vai một nhân vật mang tên Soraya trong phim She.

Những năm cuối đời, Công nương Soraya sống tại số 46 đại lộ Montaigne, Paris (Pháp). Bà là khách quen tại các buổi dạ tiệc do Nữ công tước de La Rochefoucauld chủ trì, đồng thời thường lui tới quầy bar khách sạn Plaza Athénée - tọa lạc ngay

đối diện nơi ở - để gặp gỡ, giao lưu với mọi người. Trong những lần xuất hiện này, bà sánh vai nhiều nhân vật danh tiếng của giới thượng lưu, trong đó có Lily Claire Sarran.

Dù sống trong nhung lụa, Soraya vẫn không tìm thấy hạnh phúc trọn vẹn. Mỗi tình của bà với đạo diễn Franco Indovina kết thúc đột ngột khi ông thiệt mạng trong một vụ tai nạn máy bay. Cuối thập niên 1970, khi hay tin chồng cũ - Quốc vương Mohammad Reza Pahlavi - đang hấp hối vì ung thư, bà viết thư bày tỏ rằng mình vẫn còn yêu và mong được gặp lại ông. Quốc vương hồi đáp, nói ông cũng muốn gặp bà.

Năm 1980, khi Soraya kịp đến Ai Cập - nơi Pahlavi sống lưu vong - ông đã qua đời. Chuyện tình của họ khiến sử gia Abbas Milani gọi hai người là những "ngôi sao lỡ hẹn", yêu nhau nhưng không thể ở bên nhau. Soraya qua đời ngày 25/10/2001 tại căn hộ riêng ở Paris, Pháp, hưởng thọ 69 tuổi. Nguyên nhân cái chết không được công bố. ■

Đường hầm dài nhất thế giới chính thức hoàn thành tại Thụy Sĩ

Đường hầm dài nhất thế giới với chiều dài lên tới hơn 56km xuyên qua dãy núi Alps đã được hoàn thành tại Thụy Sĩ.

Dãy núi Alps chạy qua Thụy Sĩ và một số nước Châu Âu là một trong những dãy núi thơ mộng và đẹp nhất hiện nay trên thế giới. Tuy nhiên, dãy núi này cũng gặp phải một trở ngại lớn là điều kiện đường xá giao thông còn hạn chế, ngăn cách sự phát triển của nhiều trung tâm kinh tế như Zurich, Turin và Milan.

Vi lý do đó, Chính phủ Thụy Sĩ đã quyết định chi khoảng 10,3 tỷ USD trong gần 2 thập kỷ để hoàn thành công trình đường hầm Gotthard Base dài nhất thế giới, xuyên qua dãy núi Alps. Trước đó, kỷ lục đường hầm dài nhất thế giới thuộc về đường hầm Seikan ở Nhật Bản với chiều dài toàn tuyến là hơn 26km.

Công trình là một sự cố gắng và nỗ lực chạm ngưỡng thân kỳ của gần 2.000 công nhân Thụy Sĩ kể từ năm 1999 cho tới nay. Tuy nhiên, khá đáng tiếc trong khoảng thời gian thi công đã ghi nhận có 8 trường hợp tử vong khi đang xây dựng.

Theo dự kiến của Chính quyền Thụy Sĩ, sau khi công tác thử nghiệm và kiểm tra độ an toàn hoàn tất, đường hầm sẽ được thông tuyến vào khoảng thời gian tháng 6/2026. Khi công trình hoàn tất, các hành khách khi di chuyển từ Zurich tới Milan sẽ chỉ mất 2 tiếng rưỡi so với chuyến hành trình dài đường đàng trước đó.

Tốc độ cho phép khi đi qua hầm được quy định chỉ khoảng 241km/h, tốc độ đủ đảm bảo độ an toàn và không có bất trắc gì xảy ra đối với hệ thống kết cấu của đường hầm. ■



10 phương pháp thiền giúp giảm căng thẳng và thư giãn tâm trí

Trong nhịp sống nhiều áp lực, thiền trở thành một cách nhẹ nhàng để tâm trí chậm lại, tìm lại sự cân bằng và cảm giác bình yên.

Thiền là một phương pháp rèn luyện tâm trí giúp con người tập trung vào hiện tại, chăm sóc sức khỏe tinh thần và tìm lại sự cân bằng trong cuộc sống. Với lịch sử hàng nghìn năm, thiền đã phát triển thành nhiều hình thức linh hoạt, từ thiền chánh niệm, thiền chuyển động đến thiền hình dung.

Thiền chánh niệm

Thiền chánh niệm là cách đưa sự chú ý trở lại với hiện tại thông qua hơi thở. Tâm trí đôi khi dễ bị cuốn theo những suy nghĩ miên man, và việc thực hành đơn giản là nhận ra điều đó rồi nhẹ nhàng quay về với nhịp hít vào, thở ra của mình. Quá trình này giúp bạn quan sát cảm xúc, suy nghĩ và những cảm giác trong cơ thể với sự bình tĩnh, cởi mở và không vội phán xét. Theo thời gian, thói quen nhỏ này giúp tâm trí dần học cách lắng lại trước những xao động thường ngày. Bạn có thể bắt đầu từ những điều rất giản dị như dành vài phút chú ý đến hơi thở, cảm nhận hơi ấm của làn nước khi tắm, mùi hương nhẹ của xà phòng hay những âm thanh yên tĩnh xung quanh. Những khoảnh khắc chú tâm như vậy giúp tâm trí trở nên dịu dàng và sáng rõ hơn.



Ảnh minh họa
Thiền siêu việt

Thiền siêu việt là phương pháp giúp tâm trí lắng lại bằng cách giữ sự chú ý vào một câu chú (mantra) đơn giản trong suy nghĩ. Âm thanh ấy trở thành điểm tựa cho sự tập trung, giúp những dòng suy nghĩ miên man dần chậm lại. Qua đó, người thực hành có thể bước qua những xao động trên bề mặt và chạm đến trạng thái tĩnh lặng sâu hơn của tâm trí. Việc thực hành thường diễn ra trong không gian yên tĩnh, với tư thế ngồi thoải mái và đôi mắt khẽ nhắm. Chỉ cần dành khoảng 20 phút mỗi ngày để tập trung nhẹ nhàng vào câu chú và nhịp thở, tâm trí sẽ dần trở nên thư thái hơn.

Thiền nuôi dưỡng lòng từ

Thiền nuôi dưỡng lòng từ là phương pháp hướng sự chú ý vào việc khơi dậy những cảm xúc tích cực dành cho bản thân và những người xung quanh. Trong lúc thực hành, bạn nhẹ nhàng nhắc

lại những lời chúc tốt đẹp hoặc những câu khẳng định tích cực, như một cách gửi đi sự thiện lành và mong muốn bình an.

Dần dần, thói quen nhỏ ấy giúp nuôi dưỡng sự thấu cảm và lòng trắc ẩn, đồng thời tạo cảm giác gắn kết sâu sắc hơn với mọi người. Khi được duy trì đều đặn, phương pháp này có thể giúp tâm trạng trở nên dịu nhẹ hơn và mang lại nhiều sự ấm áp trong các mối quan hệ hằng ngày.

Thiền hình ảnh dẫn dắt

Thiền hình ảnh dẫn dắt là phương pháp sử dụng trí tưởng tượng để đưa tâm trí đến những khung cảnh yên bình, như một bãi biển lặng gió hay một khu rừng xanh mát. Trong lúc thực hành, bạn làm theo những lời hướng dẫn để hình dung từng chi tiết của không gian xung quanh, đồng thời cảm nhận sự thư giãn lan tỏa trong cơ thể.

Nhờ có những chỉ dẫn rõ ràng, phương pháp này khá dễ tiếp cận, đặc biệt với người mới bắt đầu. Việc hình dung khung cảnh bằng nhiều giác quan giúp tâm trí tạm rời xa những căng thẳng thường ngày, từ đó mang lại cảm giác dễ chịu và nhẹ nhàng hơn. Nhiều ứng dụng thiền cũng gợi ý những bài tập hình dung đơn giản, chẳng hạn một chuyên đạo bước trong khu rừng yên tĩnh trước khi ngủ, giúp cơ thể thả lỏng và chuẩn bị cho một giấc ngủ sâu.

Cầu nguyện và lễ bái

Trong nhiều nền văn hóa, cầu nguyện cũng được xem như một hình thức thiền định nhẹ nhàng. Khi cầu nguyện, sự chú ý được hướng về niềm tin tâm linh hoặc một sức mạnh lớn hơn, từ đó mang lại cảm giác bình an và được nâng đỡ về tinh thần.

Khoảng thời gian ấy cũng trở thành lúc để bạn bày tỏ lòng biết ơn, gửi gắm những mong ước hoặc lắng nghe những suy nghĩ sâu kín của mình. Sự kết nối tinh thần này giúp tâm trí dần trở nên nhẹ nhàng và ổn định hơn trong nhịp sống thường ngày.

Thiền chuyển động

Không phải phương pháp thiền nào cũng diễn ra trong trạng thái tĩnh lặng. Thiền chuyển động kết hợp sự chú ý với các hoạt động cơ thể như đi bộ chậm, tập yoga hoặc tập thái cực quyền. Trong lúc di chuyển, bạn nhẹ nhàng hướng sự tập trung vào từng bước chân, nhịp thở và cảm nhận sự vận động của cơ thể. Sự kết hợp giữa chuyển động và chánh niệm giúp cơ thể thả lỏng một cách tự nhiên, đồng thời mang lại cảm giác cân bằng cho tâm trí. Khi duy trì thói quen này, bạn có thể cảm nhận sự thư thái lan tỏa dần, khiến cả cơ thể và tinh thần trở nên nhẹ nhàng hơn.

Thiền hình dung (visualization meditation)

Phương pháp này khuyến khích bạn dành thời gian hình dung về một tương lai mà mình mong muốn, chẳng hạn như một ngày lý tưởng trong vài năm tới. Bạn nhẹ nhàng tưởng tượng những điều mình hy vọng đạt được, từ đó dần nhận ra đâu là những giá trị thật sự quan trọng trong cuộc sống.

Những hình dung tích cực ấy giúp tâm trí trở nên sáng rõ và đầy hy vọng hơn. Đồng thời, nó

cũng tạo động lực để bạn tập trung vào những bước đi cần thiết, từng chút một tiến gần hơn đến mục tiêu của mình.

Thiền biết ơn

Thiền biết ơn là một thực hành giản dị nhưng có thể mang lại cảm giác tích cực cho tâm trạng. Bạn chỉ cần dành vài phút ngồi yên, hít thở chậm và nghĩ về những người hoặc những điều khiến mình cảm thấy trân trọng trong cuộc sống.

Việc thường xuyên ghi nhận những điều tốt đẹp giúp tâm trí dần rời xa những lo lắng không cần thiết và hướng sự chú ý đến những giá trị đang hiện diện. Theo thời gian, thói quen nhỏ này nuôi dưỡng cảm giác hài lòng với hiện tại, đồng thời giúp tinh thần trở nên lạc quan và vững vàng hơn.

Tắm rừng

Tắm rừng là một thực hành chánh niệm trong thiên nhiên có nguồn gốc từ Nhật Bản, khuyến khích con người dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên. Bạn có thể đi dạo chậm rãi trong công viên, ngồi dưới tán cây hoặc đơn giản là hít thở bầu không khí trong lành và cảm nhận sự yên tĩnh xung quanh. Việc tiếp xúc với môi trường tự nhiên giúp tâm trí có cơ hội nghỉ ngơi sau những căng thẳng thường ngày. Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy những khoảnh khắc gần gũi với cây cối và không gian xanh có thể giúp tinh thần thư thái hơn, đồng thời góp phần cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Thiền quét cơ thể

Thiền quét cơ thể là phương pháp đưa sự chú ý lần lượt đến từng bộ phận trên cơ thể, từ những ngón chân cho đến đỉnh đầu. Trong quá trình thực hành, bạn nhẹ nhàng cảm nhận từng vùng cơ thể để nhận ra nơi nào đang căng thẳng, rồi thả lỏng chúng một cách có ý thức. Bài tập này thường được thực hiện khi nằm hoặc ngồi trong tư thế thoải mái, đặc biệt phù hợp vào buổi tối trước khi ngủ. Khi cơ thể dần được thả lỏng, tâm trí cũng trở nên yên tĩnh hơn, giúp bạn dễ dàng bước vào trạng thái nghỉ ngơi sâu và thư giãn hơn. ■

Cháy lớn tại khu nhà ở Hong Kong (Trung Quốc), gần 100 người đi sơ tán

Một vụ hỏa hoạn nghiêm trọng bùng phát tại khu nhà lợp tôn gần Lo Wai, quận Tsuen Wan, Hong Kong (Trung Quốc) vào tối 19/3.

Theo truyền thông địa phương, đám cháy xảy ra vào khoảng gần 22h (giờ địa phương) kèm theo nhiều tiếng nổ. Giới chức Hong Kong (Trung Quốc) đã nâng mức báo động lên cấp 3 sau vụ hỏa hoạn này.

Ngọn lửa bùng phát dữ dội, tạo ra cột khói dày đặc bốc cao có thể quan sát từ khoảng cách xa. Lực lượng chức năng đã nhận được hàng loạt cuộc gọi khẩn cấp sau khi vụ việc xảy ra, đồng thời cho biết gần 100 người đã được sơ tán trong giai đoạn ứng phó ban đầu.

Đến thời điểm hiện tại, vụ hỏa hoạn chưa ghi nhận trường hợp thương vong nào. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Uống hay thoa collagen tốt hơn: Tiết lộ những bí mật chống lão hóa ở từng độ tuổi mà bạn cần nắm

Uống hay thoa collagen - đâu mới là giải pháp chậm lão hóa?

Làm thế nào để chống lão hóa hiệu quả? Ở độ tuổi nào thì quá muộn để bắt đầu chống lão hóa? Đây là những câu hỏi được nhiều người quan tâm. Trên thực tế, hiệu quả chống lão hóa thực sự đến từ việc duy trì các thói quen hàng ngày, chẳng hạn như chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục, chống nắng chính xác, uống nhiều nước hơn,... Nhưng những điều này không phải ai cũng thực hiện một cách dễ dàng và đều đặn. Vậy, chị em cần lưu ý những điều gì trong quá trình làm chậm lão hóa?

1. Độ tuổi khác nhau, phương pháp chống lão hóa khác nhau

Có nhiều người cho rằng việc sử dụng các phương pháp chống lão hóa càng sớm thì càng có thể duy trì tình trạng làn da tốt nhất. Thế nhưng, theo tiên sĩ da liễu Zhang Weiting: “Việc sử dụng các sản phẩm chống lão hóa nên được đánh giá theo loại da và độ tuổi”.

Đối với độ tuổi 20 trở lên

Ở độ tuổi này, da có lượng dầu cao, do đó sẽ gặp rắc rối với lỗ chân lông to và mụn trứng cá. Về cơ bản, da sẽ trong suốt và khỏe mạnh, tốc độ lão hóa sẽ chậm lại. Nếu muốn duy trì làn da của mình ở tình trạng tốt nhất, phái đẹp nên bắt đầu bằng chế độ ăn uống cân bằng, làm việc và nghỉ ngơi bình thường, ngủ đủ giấc, tập thể dục thường xuyên và chống nắng, có thể duy trì hiệu quả cảm giác trẻ trung và săn chắc.

Chăm sóc chống lão hóa cho người trên 30 tuổi

Các nghiên cứu nước ngoài chỉ ra rằng, giai đoạn tăng trưởng của mô da người sẽ dừng lại ở độ tuổi khoảng 25, sau đó khả năng chống lại các gốc tự do của da sẽ bắt đầu suy giảm, lượng dầu tiết ra sẽ giảm đáng kể ở độ tuổi 30, da sẽ bắt đầu xuất hiện nhiều tình trạng xỉn màu, nếp nhăn, chảy xệ và các vấn đề về da như mí mắt bắt đầu chùng xuống, mí mắt hai mí trở nên hẹp, nếp gấp mũi má bắt đầu xuất hiện phần. Vì vậy việc duy trì chống lão hóa ở độ tuổi 30 nên cải thiện mức độ dưỡng ẩm và giữ ẩm của các sản phẩm chăm sóc da, đồng thời chính thức bổ sung các thành phần có tác dụng chống lão hóa như: vitamin C, vitamin A, vitamin B3 và chuỗi prass.

2. Vùng mắt xuất hiện nếp nhăn là biểu hiện của tuổi tác

Nhiều người tin rằng vùng mắt sẽ biểu hiện tuổi tác! Câu hỏi đặt ra khi nào nên chăm sóc vùng mắt? Bác sĩ da liễu Gao Peihan đã đưa ra các tiêu chuẩn đánh giá sau:

Đường “phần” đầu tiên sẽ xuất hiện

“Khi các đường đầu tiên quanh mắt bắt đầu xuất hiện gây vón cục, bạn có thể bắt đầu sử dụng

các sản phẩm chống lão hóa”. Bác sĩ da liễu Gao Peihan chia sẻ rằng vì điều này có nghĩa là da đã bắt đầu chảy xệ, nếu đợi đến khi có vết chân chim thì thực ra đã rất muộn. Bác sĩ cũng nhắc nhở rằng nếu thấy đường này ở độ tuổi 20, hãy chọn những sản phẩm chứa nhiều các thành phần dưỡng ẩm (như axit hyaluronic), và nên có nhiều sản phẩm chăm sóc mắt dưỡng ẩm hơn cho những người trên 30 tuổi.

Đị ứng mũi, quầng thâm mắt từ nhỏ

Những người trong nhóm này có khả năng lão hóa và bắt đầu lão hóa sớm hơn vùng mắt nói chung, vì vậy cần chăm sóc sớm hơn. Chị em không cần phải đợi đến khi xuất hiện những nếp nhăn đầu tiên mới chọn sản phẩm chăm sóc mắt. Bác sĩ da liễu Gao Peihan cho rằng những người trong nhóm này cần tăng cường lưu thông máu quanh mắt, nên tìm các sản phẩm chăm sóc mắt có chứa caffeine và kết hợp massage, có thể khiến vùng mắt trông khỏe mạnh hơn.

Uống hay thoa collagen sẽ hiệu quả hơn? Thực phẩm bổ sung collagen

Là loại collagen uống thông thường, bột collagen, viên ngậm collagen, v.v... Đây là loại collagen đã được chế biến thành trạng thái phân tử nhỏ, sau khi ăn sẽ đi vào dạ dày, dạ dày sẽ cắt nó ra và cắt thành collagen có thể được đường tiêu hóa hấp thụ. Tuy nhiên, sau khi ăn collagen này, nó phải đi qua đường tiêu hóa rồi đến da, và việc collagen có thể được đường tiêu hóa phân hủy và hấp thụ thành công rồi đi vào da hay không thực ra phụ thuộc rất nhiều vào thể trạng của từng người. Đây là lý do tại sao một số người hiệu quả và những người khác thì không.



Ảnh minh họa

Collagen trong thực phẩm

Trước khi collagen được chế biến, nó thực sự là một loại protein rất lớn. Do đó, nếu bạn muốn bổ sung collagen thông qua các loại thực phẩm như da lợn, da cá và gân lợn, thì tương đương với việc để loại protein rất lớn này đi vào đường tiêu hóa, và cần cắt thành kích thước rất nhỏ để cơ thể có thể hấp thụ thông qua đường tiêu hóa, điều này thực sự rất khó khăn cho cơ thể hấp thụ tối đa lượng collagen. Do đó, Tiên sĩ Zhang Weiting đã nói thẳng: “Tốt hơn là ăn nhiều protein trực tiếp, và bổ sung vitamin C và vitamin E, để khả năng tổng hợp collagen của cơ thể tốt hơn một chút, và hiệu quả sẽ

tốt hơn!”.

Bổ sung các chất dinh dưỡng, trong đó có collagen, trực tiếp bằng việc ăn uống lành mạnh là phương pháp được khuyến nghị.

Việc uống hay thoa collagen còn tùy thuộc vào cơ địa mỗi người. Do vậy mà chị em cần phải theo dõi các dấu hiệu của cơ thể mà đưa ra phương pháp phù hợp. ■

Năm thói quen buổi tối giúp giảm cân dễ dàng hơn

Đi bộ nhẹ nhàng sau bữa tối, uống vừa đủ nước và hạn chế dùng thiết bị điện tử 60 phút trước khi đi ngủ giúp giảm cân hiệu quả.

1. Đi bộ nhẹ nhàng

Theo chuyên trang sức khỏe Verywell Health, đi bộ nhẹ nhàng sau bữa tối là cách hiệu quả nhất để cải thiện tiêu hóa, đốt cháy calo. Đi bộ 15-30 phút giúp cơ thể hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, cải thiện chỉ số đường huyết, giảm tích tụ mỡ thừa. Lưu ý, nên nghỉ ngơi sau khi ăn ít nhất 30 phút rồi mới đi bộ. Nếu điều kiện không phù hợp để đi bộ ngoài trời vào buổi tối, bạn có thể đi bộ trong nhà hoặc thực hiện một vài bài tập giãn cơ nhẹ để cải thiện trao đổi chất.

2. Uống trà thảo mộc

Sau bữa tối, nên dùng các loại trà thảo mộc như trà gừng, trà bạc hà, trà hoa cúc... để tăng cường trao đổi chất, cải thiện tiêu hóa và giảm cảm giác thèm ăn. Các loại trà này không chứa caffeine nên không gây mất ngủ. Thời điểm thích hợp để uống trà là sau bữa tối 30-60 phút.

3. Uống vừa đủ nước

Uống đủ nước là cách đơn giản nhất để cải thiện tiêu hóa, hỗ trợ giảm cân. Vào buổi tối, bạn nên uống vừa đủ nước, tránh uống quá nhiều vì dễ gây thức giấc giữa đêm để đi vệ sinh. Nên uống một cốc nước ấm trước khi ăn tối 30 phút để lấp đầy dạ dày, tránh ăn quá nhiều. 60 phút trước khi đi ngủ, nên uống một ly nước ấm để bổ sung nước cho cơ thể.

4. Hạn chế dùng thiết bị điện tử 60 phút trước khi đi ngủ

Ánh sáng xanh từ màn hình điện thoại, máy tính, tivi có thể gây khó ngủ, suy giảm chất lượng giấc ngủ, ảnh hưởng đến hiệu quả giảm cân. Thiếu ngủ, ngủ không sâu giấc làm tăng hormone gây đói, khiến bạn thèm ăn nhiều hơn vào ngày hôm sau. Do đó, nên hạn chế dùng thiết bị điện tử 60 phút trước khi đi ngủ. Nên thực hiện các hoạt động thư giãn vào thời điểm này như ngồi thiền, tập yoga, đọc sách, nghe nhạc... để nâng cao chất lượng giấc ngủ.

5. Ngủ đúng giờ, đủ giấc

Duy trì thói quen ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm không chỉ đảm bảo sức khỏe mà còn giúp cơ thể đốt cháy calo hiệu quả hơn. Nên thiết lập chu trình ngủ - thức ổn định mỗi ngày để tăng tốc độ trao đổi chất, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Thời gian đi ngủ tốt nhất là trước 23 giờ. ■

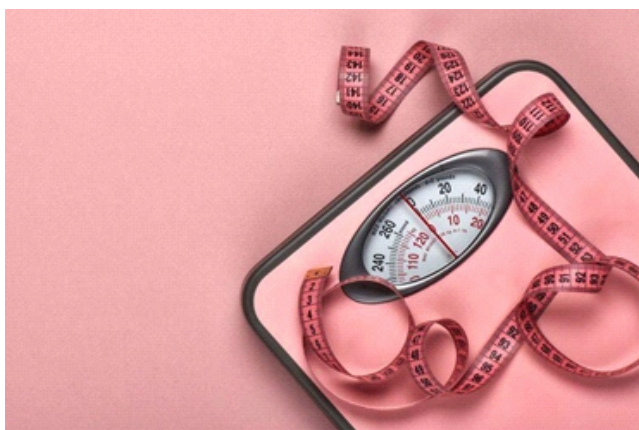


Khóc có thể giúp bạn giảm cân và đánh bay mỡ thừa mà không cần tập luyện? Tiết lộ sự thật khó tin

Có thể bạn từng nghĩ rằng khóc là dấu hiệu của sự yếu đuối, nhưng sự thật là nước mắt không chỉ giúp chúng ta giải tỏa cảm xúc mà còn có khả năng hỗ trợ giảm cân. Một nghiên cứu từ AsiaOne đã chỉ ra rằng khi con người khóc, hormone căng thẳng sẽ được giải phóng, từ đó giúp cơ thể đốt cháy calo và loại bỏ mỡ thừa. Điều đặc biệt là nếu khóc vào đúng khung giờ “vàng”, hiệu quả giảm cân sẽ càng cao hơn. Sự thật này có thể khiến nhiều người bất ngờ, nhưng khoa học đã chứng minh điều đó.

Khóc có thực sự giúp giảm cân?

Theo nghiên cứu của trang tin AsiaOne, khi chúng ta rơi nước mắt do cảm xúc, cơ thể sẽ giải phóng hormone cortisol - đây là hormone căng thẳng có liên quan đến quá trình tích trữ mỡ trong cơ thể. Khi cortisol giảm, lượng mỡ thừa cũng bị tiêu hao. Nhà sinh hóa học William Frey, người nghiên cứu về nước mắt trong nhiều năm cũng xác nhận rằng khóc có thể giúp loại bỏ các chất độc hại và góp phần vào việc đốt cháy calo. Bên cạnh đó, khóc giúp gia tăng nhịp tim và thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tương tự như khi chúng ta tập thể dục nhẹ nhàng. Điều này có nghĩa là một trận khóc “đúng lúc, đúng cách” có thể hỗ trợ giảm cân mà không cần vận động mạnh.



Ảnh minh họa

Chúng ta có bao nhiêu kiểu nước mắt? Loại nào mới giúp chúng ta giảm cân?

Theo Tiến sĩ Aaron Neufeld từ Trung tâm Mắt Los Altos (Mỹ), nước mắt của con người được chia thành ba loại chính:

- Nước mắt cơ bản: Đây là loại nước mắt tiết ra liên tục để giữ ẩm cho mắt, bảo vệ giác mạc và giúp loại bỏ các hạt bụi nhỏ. Nó giống như một lớp màng bảo vệ tự nhiên, giúp mắt luôn khỏe mạnh.

- Nước mắt phản xạ: Xuất hiện khi mắt bị kích thích bởi các tác nhân bên ngoài như bụi, khói, gió mạnh hoặc khi bạn cất hành. Chức năng chính của nước mắt phản xạ là giúp bảo vệ mắt khỏi các chất kích thích có thể gây tổn thương.

- Nước mắt cảm xúc: Loại nước mắt này

chảy ra khi chúng ta trải qua những cảm xúc mạnh mẽ như buồn bã, hạnh phúc hoặc căng thẳng. Đây chính là loại nước mắt có liên quan đến quá trình giảm cân.

Mặc dù có nhiều kiểu nước mắt thế nhưng chỉ nước mắt cảm xúc mới có tác dụng hỗ trợ giảm cân. Các nghiên cứu cho thấy, nước mắt cảm xúc có chứa một lượng lớn hormone căng thẳng, đặc biệt là cortisol. Khi chúng ta khóc vì cảm xúc, cơ thể sẽ giải phóng hormone này, giúp điều chỉnh quá trình trao đổi chất và giảm tích trữ mỡ thừa. Hơn nữa, khóc cũng kích thích hệ thần kinh, giúp giải tỏa căng thẳng, từ đó giảm bớt cảm giác thèm ăn và hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

Khóc giúp giảm stress và kiểm soát cân nặng như thế nào?

Một trong những nguyên nhân khiến nhiều người dễ tăng cân là do căng thẳng kéo dài. Khi stress, nồng độ cortisol trong cơ thể tăng cao, kích thích cảm giác thèm ăn, đặc biệt là các thực phẩm giàu đường và chất béo. Điều này khiến cơ thể dễ dàng tích trữ mỡ thừa, nhất là ở vùng bụng. Tuy nhiên, khóc có thể giúp cân bằng hormone này. Theo chuyên gia giấc ngủ Nhật Bản Tomono Hisashi, trong cuốn sách “Kinh thánh giấc ngủ giúp giảm cân”, khóc giúp cơ thể tiết ra leucine enkephalin - một chất có tác dụng tương tự thuốc giảm đau tự nhiên, giúp cơ thể thư giãn, giảm căng thẳng và tạo cảm giác hạnh phúc. Khi mức độ stress giảm xuống, cơ thể sẽ không còn xu hướng tích trữ năng lượng dư thừa, từ đó hỗ trợ quá trình giảm cân hiệu quả hơn.

Thời điểm “vàng” để khóc giúp giảm cân hiệu quả nhất

Không phải lúc nào khóc cũng có tác dụng hỗ trợ giảm cân. Theo nghiên cứu của AsiaOne, khoảng thời gian từ 19h đến 22h là thời điểm cơ thể giải phóng hormone căng thẳng mạnh nhất. Đây chính là “khung giờ vàng” để bạn có thể giải tỏa cảm xúc và đồng thời hỗ trợ quá trình đào thải mỡ thừa. Nếu bạn cảm thấy buồn bã hoặc căng thẳng, đừng ngại khóc vào buổi tối. Điều này không chỉ giúp tâm trạng tốt hơn mà còn giúp kiểm soát cân nặng một cách tự nhiên.

Khóc là một phản ứng tự nhiên của con người và không có gì đáng xấu hổ. Nếu bạn đang cảm thấy căng thẳng hoặc mệt mỏi, hãy cho phép bản thân rơi nước mắt. Không chỉ giúp bạn giải tỏa tâm lý mà còn mang lại lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe, đặc biệt là trong việc kiểm soát cân nặng. ■

Ô nhiễm không khí gây hơn 1.100 ca ung thư phổi mỗi năm tại Anh

Ô nhiễm không khí được xác định là nguyên nhân gây ra hơn 1.100 ca ung thư phổi mỗi năm tại Anh, làm dấy lên lời kêu gọi hành động từ các chuyên gia y tế. Một nghiên cứu mới của Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế (IARC) thuộc Tổ chức Y tế Thế giới

(WHO) cho thấy ô nhiễm không khí đã gây ra hơn 1.100 ca ung thư biểu mô tuyến phổi mỗi năm tại Anh - loại phổ biến nhất trong bốn dạng ung thư phổi chính.

Nghiên cứu công bố trên tạp chí Lancet Respiratory Medicine chỉ ra rằng vào năm 2022, khoảng 515 nam giới và 590 phụ nữ tại Anh mắc ung thư biểu mô tuyến phổi do tiếp xúc với không khí ô nhiễm. Tỷ lệ mắc bệnh do nguyên nhân này tại Anh cũng cao hơn so với Mỹ và Canada, đồng thời cao gấp bốn lần so với Phần Lan - quốc gia có tỷ lệ thấp nhất ở Bắc Âu.

Bà Paula Chadwick, Giám đốc điều hành Quỹ Ung thư phổi Roy Castle, nhận định: “Dữ liệu này thật đáng báo động. Chúng ta luôn biết rằng ô nhiễm không khí làm tăng nguy cơ ung thư phổi, nhưng giờ đây chúng ta có bằng chứng rõ ràng về mức độ ảnh hưởng nghiêm trọng của nó. Chính phủ cần hành động ngay để ngăn chặn điều này”.

Trong khi đó, Giáo sư Andrew Haines từ Trường Vệ sinh và Y học Nhiệt đới London nhấn mạnh rằng các số liệu mới là lời nhắc nhở cấp thiết để chính phủ Anh quyết liệt hơn trong việc kiểm soát ô nhiễm không khí.

Mối liên hệ giữa ung thư phổi và ô nhiễm không khí

Theo IARC, ung thư phổi là căn bệnh ung thư phổ biến nhất trên toàn cầu. Năm 2022, khoảng 2,5 triệu người trên thế giới được chẩn đoán mắc bệnh này, trong đó ung thư biểu mô tuyến phổi chiếm phần lớn. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng có khoảng 200.000 ca ung thư biểu mô tuyến phổi trên toàn cầu có liên quan đến ô nhiễm không khí trong năm 2022. Khu vực Đông Á ghi nhận số ca bệnh cao nhất, với Trung Quốc có tỷ lệ mắc bệnh là 6,15 ca trên 100.000 nam giới và 4,25 ca trên 100.000 nữ giới. Tại Anh, tỷ lệ này thấp hơn Trung Quốc nhưng vẫn cao hơn Mỹ và Canada. Cụ thể, tỷ lệ mắc ung thư biểu mô tuyến phổi do không khí ô nhiễm ở Anh là 0,66 ca trên 100.000 nam giới và 0,7 ca trên 100.000 nữ giới, trong khi con số này tại Mỹ lần lượt là 0,49 và 0,53, còn Canada là 0,38 và 0,41.

Chính phủ Anh kêu gọi hành động mạnh mẽ

Bà Sarah Sleet, Giám đốc điều hành tổ chức Asthma và Lung UK, nhận định rằng dữ liệu của IARC là bằng chứng rõ ràng về tác động nguy hiểm của ô nhiễm không khí đối với sức khỏe con người. Bà cũng chỉ trích chính phủ Anh vì chưa có các biện pháp quyết liệt, đặc biệt khi vừa thông qua kế hoạch mở rộng một đường băng tại sân bay Heathrow, điều này có thể làm gia tăng mức độ ô nhiễm không khí.

Bà Livi Elsmore, quản lý chiến dịch tại Healthy Air Coalition, cũng kêu gọi chính phủ có hành động quyết liệt hơn để cải thiện chất lượng không khí tại Anh. Trước những chỉ trích, chính phủ Anh tuyên bố họ đang thực hiện một chiến lược toàn diện để làm sạch không khí, đồng thời tiến hành đánh giá lại kế hoạch cải thiện môi trường nhằm đảm bảo đáp ứng các mục tiêu pháp

TRUYỆN NGẮN

Những giọt nước mắt rồi sẽ khô đi

“Ngoài biển khơi con tàu mờ dần cùng muôn ngàn tia nắng lấp lánh đập trên mặt sóng. Trên triền dốc thoải, tớ bước chậm rãi trong cơn gió đượm nồng mùa hè rực rỡ. Tớ thấy cậu từ xa như một bức tường rêu phong, loang lổ âm mốc, bên dưới là những bông hoa anh túc đang vào mùa nở rộ. Cậu vẫy tay chào tớ, cười thật tươi. Nhưng khi tớ tiến lại thì cậu biến mất. Tớ quên, cậu đã đi rồi. Ngày định mệnh ấy, bánh xe tàn khốc lăn qua người cậu, mặt trời cũng đã thoi mọt trên con đường tớ đi. Tớ nhớ cậu, mọi người cũng nhớ cậu. Tớ vẫn nhớ hình ảnh cậu cầm con mòng biển chạy nhảy trên sóng nước. Tớ bảo cậu thả nó ra đi. Cậu buông tay, chú mòng biển bay cao thật cao rồi lại sà xuống thấp dần. Chúng ta có quá nhiều kỷ niệm trong mùa hè năm đó”...

Kết thúc giờ chào cờ, tôi không vào lớp mà đến thẳng phòng dương cầm nằm khuất sau thư viện. Vừa đẩy cửa nhẹ, từng mảng bụi bay xộc ra, những hạt bụi dính trên tóc tôi.

Lâu rồi không có ai ghé đến vì một người đã không còn chơi *I have a dream* vào mỗi sáng thứ hai. Bóng dáng cậu luôn đọng đầy khắp nơi, kể cả bản nhạc cậu hay chơi, tôi vẫn nghe rất rõ. Giai điệu ấy tựa như tiếng sóng rì rào của biển cả.

Tôi đang cố ghi chặt nhịp tim mình để không phải nấc lên từng cơn ngay tại đây, ngay tại căn phòng đầy áp tiếng cười trong veo và những ký ức tươi sáng của hai đứa. Dĩ nhiên cậu không bao giờ muốn nhìn thấy tôi khóc.

“Tớ đang tập bài *I will always love you*, đến sinh nhật cậu tớ sẽ đàn tặng thay cho lời chúc. Ê, cậu đừng có trung ra bộ mặt ngẩn như vậy chứ. Không vui à?”

Tôi mỉm cười đầy nuối tiếc. Hôm đó tôi đã trả lời cậu thế nào nhỉ. Thực sự tôi không nhớ nổi mình đã nói với cậu những gì nhưng những lời cậu nói với tôi, tôi chẳng quên, ngược lại tôi nhớ rõ từng câu, từng chữ.

Sinh nhật tôi chưa tới, tiếng dương cầm lặng im cùng với sự ra đi của cậu. Kể từ đó tôi không còn được nghe tiếng đàn du dương ấy nữa. Cậu đi đột ngột không nói với tôi lời nào cũng chẳng để tôi kịp nói với cậu câu tạm biệt.

Trên bàn là những tờ giấy soạn nhạc nằm ngổn ngang do cậu tự sáng tác có cả những mẫu giấy cậu vẽ nguệch ngoạc khi bị tôi chọc giận. Cậu viết chữ rất xấu.

Tôi bảo cậu về nhà rèn thêm đi nếu không cậu có thể không được dự thi tốt nghiệp môn Văn đây. Cậu thề lưỡi trên tôi. “Mặc kệ tớ!”. Nhưng tôi biết sau lưng tôi cậu âm thầm rèn chữ viết. Có lần tôi mượn tập cậu thấy chữ cậu đẹp hơn lúc trước rất nhiều.

Tôi đi loanh quanh, chạm tay vào từng đồ vật có trong phòng. Tất cả đều gắn liền với hình ảnh cậu. Góc cửa sổ ngập nắng nơi cậu vẫn hay ngồi ôn bài, rèm cửa màu cà phê sữa cậu trốn tôi những lần

chơi trò trốn tìm. Phía sau cánh cửa ra vào, cậu giả ma hù tôi làm tôi suýt đứng tim. Và ban công đầy hoa rặng chúng tôi từng ngồi chơi oản tù tì, ai thua thì phải để cho đối phương nắm tay. “Cậu thua rồi, mau đưa tay đây nào”.

Bàn tay cậu thật mềm, thật ấm, ôm trọn lấy bàn tay tôi. Cứ như vậy, chúng tôi siết chặt tay nhau, tung tăng men theo triền dốc đến cảng biển, nơi thuyền buồm neo đậu. Ngư dân lần lượt ra về, chỉ còn tôi và cậu đứng nhìn đường chân trời trong chiều muộn. Tôi còn ngửi được cả mùi của gió thổi lồng lộng từ ngoài biển vào mang theo hương sắc mùa hè thấm thiết.

“Ngày hôm qua không hề mát đi, không hề phai nhòa mà mỗi ngày lại sáng hơn. Những điều đẹp đẽ của chúng ta, tớ gom lại, cắm hạt giống ký ức xuống sâu dưới lòng đất, tưới bằng nước suối tâm hồn. Một ngày chúng lớn lên, nở hoa mọc lá xanh tươi. Tớ đặt tên là cây Thanh Xuân, hoa Hy Vọng, lá Hoài Nhớ. Tớ cắt một mảnh trời thăm thẳm đặt xung quanh, vẽ thêm vào vườn hoa hồi ức của hai đứa một cánh cửa sổ, cánh cửa ấy luôn mở. Ở thiên đường xa xôi kia, cậu có thể ngó xuống và hồi tưởng cho đỡ cô đơn nhé!”.

Hôm qua dự báo thời tiết nói chiều nay sẽ có mưa. Tôi mang dù tới trường, đành đoảng thế nào lại để mất dù. Tôi không tìm ra người đã đánh cắp chiếc dù của mình. Hết tiết năm, cơn mưa ào xuống.

Tôi ghét đám mưa nên đành đứng ở hành lang đợi mưa tạnh rồi về. Từng tốp học sinh che dù tiến ra cổng trường. Khoảng sân đằng trước rợp trời bong bóng mưa. Những đoá anh túc trông kẻ bụi hồng đỏ đang run rẩy vì lạnh. Giọng cậu ấy lại vọng đến, thì thầm bên tai tôi.

“Rõ là đồ ngốc, nếu cậu viết tên mình lên thân dù thì đâu có mất”.

“Cậu cứ hay bảo tớ ngốc nên tớ chẳng nghĩ ra được sáng kiến gì”.

“Tại cậu ngốc còn đồ thừa tớ”.

“Này, tớ tập hoài vẫn chưa cười được con sóng nào, tớ nên bỏ cuộc, cậu nhỉ?”.

“Nếu cậu từ bỏ thì cậu sẽ không còn là bạn tớ nữa. Chúng ta sẽ cắt đứt quan hệ nếu cậu còn có ý nghĩ đó”.

“Cắt đứt quan hệ? Cậu dám không?”.

“Chỉ sợ ai đó khóc nhè thôi”.

Bất giác nhớ lại chuyện xưa, môi tôi mỉm cười nhưng mắt ướt nhoè. Trời cuối cùng cũng tạnh mưa, có sao lòng tôi vẫn còn sưng ứ?

“Cậu từng ví von cậu là đại dương còn tớ là thuyền nhỏ. Tớ nói tớ không muốn cậu là đại dương, tớ muốn cậu là hải đăng để soi sáng thuyền đi. Vì đại dương cũng có lúc trào sóng mà tớ thì lại rất ghét sóng lớn vì khi ấy tớ không lướt ván được. Cậu bảo, tớ là đại dương êm ả trong lòng cậu thôi. Còn cậu phải tập đối đầu với những cơn sóng lớn, có như vậy cậu mới có thể lướt được trên đầu sóng. Một lần nữa cậu lại khiến tớ nghĩ ngợi nhiều và tớ cũng đã nghĩ thông suốt. Thành công không bao giờ đến dễ dàng nếu không trải qua thử thách lần những nỗi sợ hãi”.

Nhà cậu ở trên đỉnh dốc. Nhà tôi nằm cuối hàng thông xanh rì. Bên cạnh là biển. Một buổi chiều trong sắc vàng của nắng tôi đạp xe xuống dốc. Gió biển mơn man theo triền đồi.

Từ xa tôi thấy cậu băng ngang đường, vì chạy quá nhanh tôi thắng không kịp nên đâm sầm vào cậu. Chúng tôi chỉ bị xây xát nhẹ. Cậu cười và còn hỏi tôi có sao không trong khi đáng lẽ ra tôi là người hỏi cậu câu ấy mới đúng.

Trên con đường đung đưa những hàng cây xanh lá, chúng tôi đi về cùng nhau, có khi đạp xe, có khi tản bộ. Chúng tôi kể nhiều về những sở thích của hai đứa, kể hoài không hết. Cậu yêu dương cầm, tôi yêu sóng biển.

Cậu có thể đàn ở bất cứ nơi đâu, vào mùa thu lướt thướt hay mùa đông rét buốt, vào mùa xuân mát mẻ hay mùa hè chói chang, vào lúc bình minh ló dạng hay hoàng hôn ửng đỏ ở ngọn núi phía Tây. Tiếng piano của cậu luôn là những âm thanh dịu ngọt xoa tan đi những cơn mệt mỏi trong tôi, tiếp thêm động lực cho tôi mỗi khi tôi nản chí.

Đường tới trường phải đi ngang qua nhà thờ cổ kính có con gà trống bằng đá đặt ngoài cửa. Cậu bảo sẽ có ngày nó gáy đây, tôi lườm cậu, tớ không ngốc đến mức ấy đâu. Cậu cười to, sáng khoái. Thị trấn nhuộm sắc hè rực rỡ.

Ai đó cắm chiếc chong chóng lên mình con gà đá. Chong chóng quay đều khi có gió. Cảnh tượng ấy chẳng có gì đẹp mắt nhưng tôi cứ nhìn mãi.

Những tưởng mọi chuyện êm đềm như thế, bình yên như thế cho tới một sáng tôi thức dậy và thấy cậu nằm ngủ mê man. Dòng máu đỏ tươi nhỏ xuống từ trán cậu, chảy mãi không ngừng.

Di ảnh cậu đặt lên bàn thờ vào một ngày mưa tuôn xối xả. Vẫn là gương mặt hiền lành. Vẫn là nụ cười sáng ngời xoa tan đi mây mù của ngày hôm ấy. Chỉ khác một điều cậu không bao giờ tỉnh dậy nói chuyện với tôi nữa.

Kể từ ngày cậu đi, mùa hè ứa màu, những đoá anh túc cũng thôi bùng lên sắc hồng thắm tươi. Và tôi tắt hẳn niềm vui. Tuổi 18 đẹp mộng mơ là thế, cậu đi không hẹn ngày về, bao nhiêu dự định ấp ủ, bao khát vọng tươi đẹp vĩnh viễn ngừng lại.

“Chỉ mình tớ nơi đây nhưng tớ tin rằng mình có thể tự làm mọi thứ mà không cần cậu phải nhắc nhở. Tớ bây giờ thực sự rất ổn, thật đấy. Tình bạn đó, tình yêu chưa nói ra, tớ không viết nên hồi kết đâu vì tớ biết cậu luôn ở bên cạnh tớ. Những giọt nước mắt rồi sẽ khô đi. Nỗi buồn sẽ chóng qua thôi. Tớ tin một ngày nào đó tớ sẽ đứng trên đầu ngọn sóng, băng qua nghìn trùng biển khơi, qua ngàn mây muôn hình muôn sắc và rồi tớ sẽ lại thấy cậu mỉm cười với tớ trong ánh tịch dương hôm nào. Cuộc đời tớ thay đổi hai lần. Khi cậu đến và khi cậu đi. Giấc mộng ngày hè ở lại. Giấc mộng của chúng ta về những cơn mòng biển lúc bay cao lúc bay thấp, về con dốc nhiều gió hân in đôi bóng hình bé nhỏ cười đùa, về tiếng dương cầm ngân mãi suốt những năm tháng học trò, và mai sau...”.

Cẩm Tú

TRUYỆN NGẮN

Ngồi cạnh bên và nắm tay

Đặt bàn tay mình vào tay Lam Phong mới thấy được tay tôi nhỏ đến thế nào. Khi này là cậu ấy nắm tay tôi, giờ là tôi nắm tay cậu ấy. Ngồi cạnh và nắm tay, ở nơi mây trời trôi thật chậm và gió thổi lồng lộng này, thật dễ chịu.

Chuyện được kể lại rằng bạn tôi đã gặp một chàng-traì-có-mái-tóc-màu-xanh ở quán cà phê nơi chúng tôi vẫn thường hay đến. Cái quán cà phê mà có list nhạc được xếp riêng rẽ để bật theo chủ đề mỗi ngày. Bạn nói đã gặp chàng trai ấy vào ngày ballad của quán.

- Thật lãng mạn đúng không? Bạn ấy còn đẹp trai nữa mà ạ.

Hành lang bệnh viện dài ngút và trắng xóa, cô ngơ ngợ đây chính là không gian mình đã gặp trong mơ.

Tôi gật đầu, vì bài tiểu luận của môn Tư duy phê phán còn đang treo trên đầu tôi. Nó chính là nguyên nhân cản bước tôi đến quán cà phê cùng bạn hôm nay.

Vào ngày ballad của tuần tiếp theo sau ngày bạn kể đã gặp được chàng-traì-có-mái-tóc-màu-xanh, tôi đến quán. JJ Lin đang hát, tôi thích mê những bài nhạc Trung của quán nên chọn đến vào ngày hôm nay. Tuyệt nhiên không phải vì suy nghĩ sẽ được nhìn thấy mái tóc màu xanh, càng không nghĩ đến việc sẽ được chàng trai ấy đứng trước mặt và nói.

- Xin chào.

Chắc chắn 100% với bạn tôi chưa được nhìn mặt anh trai này, vì cậu ấy không chỉ có tóc xanh, mà mắt cậu ấy cũng có màu xanh lam nữa.

- Chào.

- Cậu vẫn chưa gọi đồ uống sao?

- Cậu là nhân viên ở đây à?

Cậu ấy cười và lắc đầu. Không phải thì hỏi vậy làm gì chứ?

Đúng lúc đó anh chủ quán đặt xuống trước mặt tôi một mojito quất. Còn nạt khế cậu bạn kia.

- Đây là khách quen, mau đi ra chỗ khác.

Nhưng khi anh chủ quán đi rồi cậu ấy vẫn ở đó, thậm chí còn kéo ghế lại ngồi cạnh tôi. Sau một hồi thấy tôi im lặng uống nước, im lặng nghe nhạc và im lặng nhìn trời ngắm đất, cậu ấy khều khều vai tôi.

- Bây giờ thấy chúng ta giống nhau không?

- Giống chỗ nào?

- Tôi tóc xanh, mắt xanh. Cậu tóc nâu, mắt nâu.

Tôi phì cười, giống như vậy thì ngoài đường nhặt đại một người cũng thấy họ giống mình. Cầm vài sợi tóc mình lên minh họa, tôi hỏi cậu ấy.

- Tóc cậu, là nhuộm hả?

Hỏi xong rồi mới thấy câu hỏi bao ngớ ngẩn. Làm gì có tóc ai tự nhiên xanh như vậy.

- Nghe hát không, tôi hát tặng cậu một bài.

Để từ hôm nay chúng ta quen nhau.

Cậu ấy lấy đàn, cây đàn vẫn được treo trên

tường mà thi thoảng tôi thấy anh chủ quán lấy ra lau và so dây rồi lại treo lên. Nhạc trong quán được chỉnh cho nhỏ lại.

Tôi nhìn lên bầu trời xanh ngắt bên ngoài và nghe cậu ấy hát, một bài hát tôi không biết tên. Là một người chờ đợi một người. Những ca từ đẹp như thơ, bay bổng đến mức tưởng như chạm cả vào những đám mây bông xốp đang trôi lơ lửng kia.

Mọi người trong quán vỗ tay cùng tôi khi bài hát kết thúc. Sau khi treo lại cây đàn, cậu ấy nắm lấy cổ tay tôi.

- Đi nào, đi khỏi nơi này đi.

Mọi sự lạ lùng của ngày hôm nay tập trung hết vào việc tôi gặp chàng trai này. Ngoài ngoan ngoãn đi theo tôi không biết gì cả. Trước khi ra khỏi quán chỉ kịp nhìn anh chủ quán một cái, tôi nhìn anh bằng ánh mắt “nếu thấy án mạng nào xảy ra với tôi hãy nói cậu ta là thủ phạm”.

- Đây cậu tên gì?

- Bích Vân.

- Lam Phong.

Cuộc sống đôi khi cũng cần sự thay đổi. Nhưng vì một người mà thay đổi tất cả những gì thuộc về một trật tự đã được lên sẵn và thực hiện nghiêm chỉnh suốt một thời gian dài thì là chuyện tốt hay chuyện xấu?

Tôi không biết, Lam Phong bảo cuộc sống chỉ cần vui vẻ là được. Đó là lí do cậu đi lang thang khắp nơi sau khi học xong cấp ba.

- Bố mẹ cậu không nói gì sao?

- Tớ chỉ còn anh trai.

- Là anh chủ quán?

- Ừ.

Có một buổi chiều cậu ấy đến trường tôi, đợi tôi tan học và nói thầm vào tai tôi.

- Nếu cậu mua kem vani cho tớ, tớ sẽ dẫn cậu đến một nơi rất tuyệt.

Một tay cầm cây kem tôi mua cho, một tay nắm lấy cổ tay tôi, cậu ấy dắt tôi đi. Vừa nhanh chóng như muốn đến nơi rất tuyệt mà cậu ấy bảo ngay lập tức, vừa phải cố đi chậm lại vì sợ tôi không theo kịp những sải chân dài của cậu ấy.

Gió thổi lồng lộng ở nơi cậu ấy đưa tôi đến. Từ ngày chuyển đến thành phố này, tôi chưa từng đi khám phá những góc ngách của nó bao giờ, hôm nay tôi mới biết có một nơi đẹp như thế này. Những bức tường vừa đỏ nát bám đầy rêu. Cỏ xanh mọc cao gần thất lưng rì rào theo cơn gió, giống như cánh đồng lúa quê đã lâu tôi chưa được về thăm.

- Thế nào?

- Đẹp lắm!

Một lát sau tôi nghe thấy tiếng Lam Phong từ đâu đó vọng lại.

- Hey, tớ đang ở trên đỉnh thế giới này.

Bóng áo sơ mi kẻ của cậu ấy bay phấp phật, gió ở trên cao thổi tung mái tóc xanh dập dềnh như sóng biển.

- Tớ cũng muốn lên đó.

Tôi tìm đường trèo lên, đứng sau lưng Lam Phong trên “đỉnh thế giới”. Trước bóng hoàng hôn đang buông dần xuống, cậu ấy trông thật cô độc.

Tôi như nhìn thấy cả những nỗi buồn chưa bao giờ được nói ra, cả những nỗi cô đơn đã nhập vào làm một với cơ thể.

- Anh trai tớ là người khác biệt. Tớ biết điều đó năm học lớp chín. Bố mẹ tớ mắng, thậm chí cả đánh và nhốt anh tớ lại. Nhưng cậu biết mà, những điều bố mẹ tớ làm sẽ chẳng thay đổi được gì cả. Năm tớ học mớp mười một bố tớ mất, rồi nửa năm sau mẹ tớ cũng bỏ hai anh em tớ. Thật ra là vì không muốn anh tớ phải cảm thấy dằn vặt mỗi khi trông thấy mình nên tớ mới bỏ đi. Tớ mới trở về được mấy ngày thôi thì trông thấy cậu.

Tôi chẳng biết phải nói gì với Lam Phong cả. Những điều tôi đã biết về cuộc sống có nhiều điều kinh khủng hơn câu chuyện của cậu ấy. Nhưng giọng kể đều đều, đôi chỗ bị gió tạt đi của cậu ấy khiến tôi cảm thấy nặng nề hơn cả những ngôn từ sũng nước mắt.

Cậu ấy đặt tay mình lên tay tôi, hơi nắm lại thật khế như sợ làm tôi đau.

- Tớ đi mãi mà chẳng tìm thấy ai để tớ có thể ngồi cạnh, kể câu chuyện của mình rồi nắm tay cho đến khi gặp cậu.

- Tớ có gì khác biệt sao?

- Không. Mà cậu có đi tìm kiếm hay chờ đợi ai đó giống như tớ không?

Tôi nghĩ đến Khánh, người tôi đang chờ đợi. Thế là tôi kể cho Lam Phong nghe về môi tình đầu của mình. Về một người chẳng bao giờ nói ra những điều đang suy nghĩ trong lòng, chỉ lặng lẽ thể hiện những quan tâm để người khác phải suy đoán, và rồi lặng lẽ bỏ đi trước khi tôi kịp gom hết dũng cảm của mình.

- Vậy là cậu đang đợi người ấy à?

- Tớ không biết. Có lúc tớ thấy rất nhớ và mong được gặp lại. Cơ mà sau đó lại nghĩ nếu gặp rồi thì sao, phải nói gì, làm gì.

- Cậu có muốn nắm tay tớ không?

Lam Phong ngửa bàn tay mình ra trước mặt tôi. Tôi ngần ngừ nhìn cậu ấy, lòng bàn tay tôi ướt rượt mồ hôi, lại dính cát vì khi này bám tường trèo lên.

- Sao thế? Không phải người cậu thích nên không muốn hả?

- Không phải!

Đặt bàn tay mình vào tay Lam Phong mới thấy được tay tôi nhỏ đến thế nào. Khi này là cậu ấy nắm tay tôi, giờ là tôi nắm tay cậu ấy. Ngồi cạnh và nắm tay, ở nơi mây trời trôi thật chậm và gió thổi lồng lộng này, thật dễ chịu.

Đạo gần đây tôi gặp Lam Phong ít đi, cậu ấy bận gì đó nhưng mỗi lần gặp vẫn cười tươi và nói chuyện vui vẻ như không có gì. Anh Thiên, anh trai cậu ấy, cũng không có biểu hiện gì khác thường nên tôi tự bảo với mình mọi chuyện đều ổn cả.

Bài tiểu luận môn Tư duy phê phán của tôi được điểm A, tôi khoe với Lam Phong khi chúng tôi gặp nhau theo lời hẹn của cậu ấy. Và cậu ấy lại đòi tôi mua kem cho. Trời đã chuyển thu vì thế bầu trời đã không còn xanh như ngày tôi và cậu ấy gặp nhau lần đầu nữa. Mây nhiều hơn một chút, và những cơn gió cũng trở nên hanh hao.

TRUYỆN NGẮN

Lam Phong ăn đến cây kem thứ ba, của tôi vẫn còn non nữa. Vì trời chẳng còn nóng như mùa hè nên cũng không lo kem chảy mất, có thể từ từ nhâm nháp.

- Cậu có bao giờ nghĩ muốn ở bên tớ thật lâu chưa Vân?

Cây kem trên tay tôi suýt rơi xuống đất còn mặt cậu ấy vẫn tỉnh bơ. Vì tôi không biết phải đáp lại cậu ấy như thế nào.

- Tớ sắp đi rồi, nhưng không phải là đi lang thang. Anh tớ bảo tớ nên đi học gì đó, thời gian qua tớ không gặp cậu thường xuyên là để chuẩn bị giấy tờ. Tuần sau tớ bay rồi!

Tôi bỏ đi. Vì ám ức, vì tủi thân, vì nhận ra tôi sẽ buồn thật nhiều nếu không được thấy cậu ấy thường xuyên nữa. Tôi khóc, còn cậu ấy đi chậm phía sau tôi. Cho đến tận khi tôi về đến kí túc xá, sau khi bước qua cổng rồi tôi không nghe thấy tiếng bước chân của cậu ấy, cũng không thấy cái bóng cao lớn đồ dài trên mặt đất nữa.

Khi tôi đủ dũng khí để đến gặp thì cậu ấy đã đi rồi. Anh Thiên đưa cho tôi một tấm bưu thiếp nói của Phong để lại. Ngồi xuống vị trí nơi tôi đã ngồi ngày đầu tiên gặp cậu ấy, tôi đọc những gì cậu ấy viết thật chậm.

"Bích Vân, à không, Vân thôi.

Tớ sẽ đến nơi được in trên bưu thiếp này đây. Xin lỗi vì nói với cậu muộn như vậy. Vì tớ không biết cậu sẽ cảm thấy thế nào khi tớ đi, còn tớ thì rất buồn, buồn chết đi được ấy khi không được cùng cậu đi lang thang trong cái thành phố nhỏ này nữa. Cậu hỏi hôm trước cậu vẫn chưa trả lời tớ. Nếu mà nhớ tớ quá thì viết thư cho tớ, hay email, gì cũng được. Cậu biết phải lấy địa chỉ và mail của tớ ở đâu rồi đấy.

Hãy chúc tớ bình an và sớm trở về nhé.

Vì tớ thích cậu thật nhiều Vân à!"

Một ly mocha được đặt xuống trước mặt tôi, làn khói ảnh bốc lên cùng mùi thơm nồng ấm. Bên cạnh cái ly sứ là mẫu giấy nhỏ ghi một địa chỉ ở Italia và một địa chỉ mail có tên của cậu ấy.

- Cứ nghĩ em sẽ khóc sau khi đọc những gì nó viết. Không khóc có lẽ tốt hơn. Thằng nhóc ấy sẽ về sớm thôi, sức chịu đựng nỗi nhớ của nó kém lắm!

Bầu trời hôm nay bỗng nhiên lại xanh một cách kì lạ. Và những cơn gió thổi qua nơi này cũng thật ấm áp. ■

Hạ Vy

Nếu kiếp sau gặp lại...

Ngồi trước gương, Thùy Minh ngắm nhìn dung nhan của mình. Thời gian đã khiến nụ cười của cô không còn rạng rỡ như những ngày còn là cô sinh viên nữa.

Nhưng cuộc sống quá bận rộn, đến nỗi Thùy Minh không có cơ hội để mà nhìn lại mình. Phải tới hôm nay, vào một ngày thật đặc biệt như thế này, cô mới dành lấy cho bản thân vài giây ngắn ngủi để nhận ra mình đã già mất rồi...

Thùy Minh lựa chọn chiếc váy lộng lẫy nhất. Cũng cần phải đẹp vì đây là một lần gặp gỡ thật quan trọng.

Có thể nó chỉ cứu vớt chút hình ảnh cuối cùng của cô trong mắt người đó chứ hoàn toàn không thể thay đổi được điều gì nhưng vẫn cần phải đẹp.

Chí ít, nó không khiến cô trông tồi tệ trong khoảnh khắc ấy. Thùy Minh bước vào quán, nơi đã trở thành điều quá quen thuộc với cô bao năm qua.

Tuần nào Thùy Minh cũng đến đây cùng với một người, cùng một giờ, uống cùng một thức uống và rồi ra về vào đúng khoảng thời gian như được hẹn giờ. Bao năm qua, lần nào cũng vậy.

Đã từ lâu rồi, nó không còn tạo ra niềm hứng khởi cho cả hai người nhưng kì lạ là không ai chán nản, cũng không ai hủy bỏ cuộc hẹn dù chỉ một lần.

Nó giống như một kế hoạch được lập trình sẵn, như việc người ta đánh răng mỗi sáng và đi ngủ khi trời tối vậy. Chẳng ai còn đủ bận tâm để nghĩ xem mình đi như thế để làm gì, nó như một việc đã được lập trình sẵn cho cuộc sống.

Tùng đã ngồi đó. Anh đưa tay vẫy gọi Thùy Minh với gương mặt nở nụ cười hiền khô:

- Hôm nay em thật đẹp!

- Cảm ơn anh. Anh đến lâu chưa?

- Anh cũng vừa mới đến thôi.

Họ đã bắt đầu câu chuyện đầy khách sáo như thế. Nếu không nói ra chắc hẳn không ai tin được rằng đây là một cặp đôi đã yêu nhau 5 năm.

Bình thường, nó cũng không đến nỗi lạnh lùng như vậy. Nhưng hôm nay, dường như cả hai đều hiểu sẽ có một biến cố lớn mà họ phải đối diện. Có lẽ vì thế mà câu chuyện được bắt đầu thật lạ kì.

Thùy Minh và Tùng đã yêu nhau gần ấy năm. Ai nhìn họ cũng ngưỡng mộ lắm. Một tình yêu chưa bao giờ giận hờn lấy vài ngày. Anh cũng chưa bao giờ bắt Thùy Minh phải làm điều gì.

Nêu nhớ lại, từ ngày yêu nhau đến giờ, Thùy Minh chưa bao giờ phải khóc vì Tùng. Mọi thứ diễn ra bình lặng đến nỗi cả hai không biết mình muốn đối phương phải như thế nào mới phù hợp.

- Anh có điều gì muốn nói với em đúng không?

- Uhm. Anh muốn em thật bình tĩnh khi nghe anh nói điều này...

- Có chuyện gì vậy anh? Em đang nghe.

- Anh muốn chúng mình dừng lại.

Vậy là đúng như những gì Thùy Minh dự đoán. Anh đã nói lời chia tay. Nguyên nhân là gì Thùy Minh không biết nhưng từ khi anh điện thoại cho cô đề nghị cuộc gặp gỡ bất thường này cô đã có linh cảm về điều đó.

Thật kì lạ, vì hai người đang rất hạnh phúc nhưng tại sao Thùy Minh lại có cảm giác ấy. Lẽ nào, chính trong lòng Thùy Minh, tình yêu này đã có một vết gợn khiến cô không có niềm tin:

- Anh yêu người khác rồi đúng không?

- Đúng là anh đã yêu người khác. Nhưng... cô ấy không yêu anh!

- Em thực sự không hiểu vì sao? Cô ấy không yêu anh, vì sao anh lại bỏ em.

Tùng ngồi trầm ngâm. Anh nắm lấy tay Thùy Minh:

- Không phải anh bỏ em. Xin em đừng nghĩ như thế. Chúng ta chỉ đơn giản là không thuộc về nhau thì nên buông tay thôi em ạ. Không ai là kẻ phụ tình, cũng không ai là kẻ thất tình hết. Mong em hiểu cho anh!

- Nhưng vì sao chứ? Chúng ta đang hạnh phúc?

- Chúng ta đang bình lặng chứ không phải hạnh phúc em ạ. Tình yêu của chúng ta không một chút gợn, nó bình lặng, không mang tới cảm xúc mãnh liệt dù ta chưa chán nó. Đó chỉ là một thói quen. Quen khi có người bên cạnh và ta gọi đó là người yêu. Em đã từng bao giờ đau đớn vì anh hay hạnh phúc đến tận đỉnh khi bên anh? Em đã từng bao giờ ghen tuông...

Thùy Minh thần thờ, rút tay ra khỏi bàn tay Tùng. Có lẽ anh nói đúng. Những cảm xúc đó cô chưa từng trải qua. Cô tưởng bên nhau bình lặng đã là hạnh phúc và đó cũng là tình yêu...

- Nhưng người đó đâu có yêu anh, tại sao chúng ta phải dừng lại khi mà anh và em đều cô đơn?

- Chúng ta chưa tìm được một nửa của mình không có nghĩa là chúng ta phải yêu nhau. Nó chỉ là sự chấp vả, tạm bợ mà thôi. Rồi em sẽ thấy tuổi trẻ của em phí hoài khi yêu một người mà không mang lại cho em cảm giác.

- Nhưng em sợ. Biết đâu đó người khác sẽ làm em đau khổ khi yêu họ.

- Đúng là chúng ta có thể sẽ đau khổ khi yêu một ai đó vì không phải tình yêu nào cũng trở thành giấc mộng đẹp. Nhưng điều quan trọng, đó là tình yêu đích thực. Còn thứ tình cảm của chúng ta đang có, nó không phải tình yêu. Giống như anh lúc này, buông tay em, anh đang trải qua một cảm giác thật đau đớn vì yêu đơn phương người ấy. Nhưng anh cảm thấy nhẹ lòng vì mình đã biết được đâu là cảm giác yêu một người đúng nghĩa.

Thùy Minh đứng dậy, cô quay lưng đi không nói thêm một lời nào nữa. Cô biết nói gì đây khi anh đưa ra cả trăm lí do để thuyết phục cô tin rằng cô và anh chẳng có chút tình yêu nào cả. Thùy Minh quay về thôi.

Cô phải quay về và học cách sống không có anh thôi. Cô thấy mình bị tổn thương khi bị từ chối phủ phàng nhưng cảm giác không đau khổ như cô nghĩ. Có lẽ anh nói đúng, cô và anh... chưa từng có tình yêu nào ở đó.

Thùy Minh đi rồi, tiếng anh gọi với theo:

- Thùy Minh, nếu kiếp sau có gặp lại, xin em đừng yêu anh. Hãy yêu một người nào đó mang lại cho em những cảm xúc thật nhất dù là đau khổ hay hạnh phúc nhưng nó nhất định phải được xuất phát từ tình yêu. Xin lỗi vì đã làm mất của em những tháng năm tuổi trẻ vì một thứ tình cảm chỉ na ná tình yêu. ■

Di Linh