



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương Mai

CUỐI TUẦN

2206

June 06, 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 QUILT 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	SUNG PHỤ	DA SẠM MÀU	LÒ LOÉT	Trước Phẫu Thuật	Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

713-935-9758

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

Nha Khoa Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

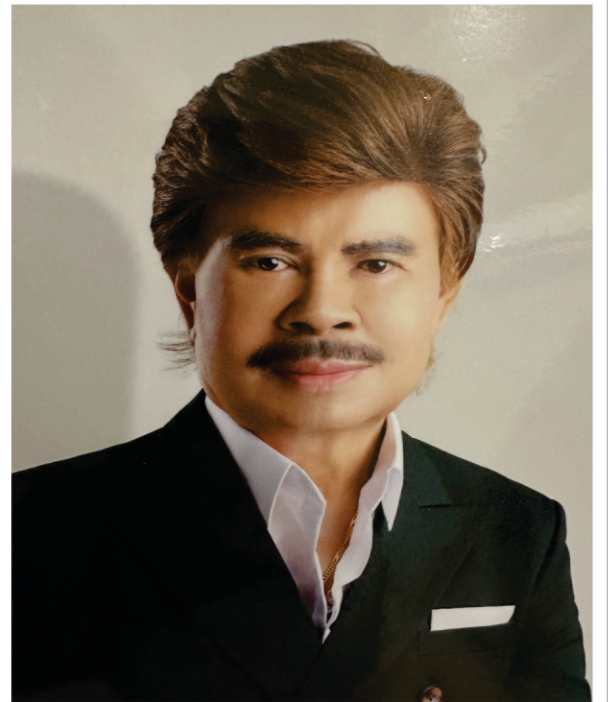
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.



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

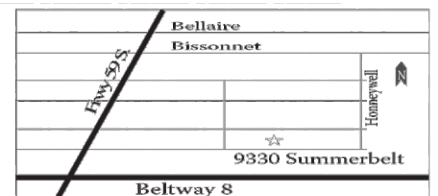
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金 門 爐 頭 廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* **Sửa chữa COMPUTER**

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

- Networking

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



4 thói quen ăn uống bác sĩ nội tiết khuyên bạn làm càng sớm càng tốt

Bác sĩ Jody-Ann McLean nói ăn tinh bột cuối bữa, dù chỉ là thay đổi nhỏ song có thể giúp ích nhiều cho việc ổn định đường huyết và nội tiết tố.

Các bác sĩ nội tiết chuyên về hệ thống hormone của cơ thể, điều trị những bệnh như tiểu đường, hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) và hội chứng chuyển hóa. Dù các bệnh khác nhau, điểm chung là tình trạng kháng insulin, viêm mãn tính và rối loạn tín hiệu hormone.

Theo Eating Well, những gì bạn ăn ảnh hưởng đến từng con đường này, chế độ ăn uống là một trong những cách thiết thực nhất để hỗ trợ sức khỏe nội tiết tố và chuyển hóa. Tùy thuộc vào loại thực phẩm bạn chọn, cách thức và thời điểm ăn chúng, lượng đường trong máu, hormone và phản ứng viêm của bạn sẽ thay đổi.

Dưới đây là những thói quen mà các chuyên gia sức khỏe cũng như bác sĩ trong lĩnh vực nội tiết mong muốn bệnh nhân thiết lập càng sớm càng tốt.

Ăn tinh bột cuối bữa

Nghe có vẻ đơn giản song thứ tự ăn các món trong bữa có thể tạo ra sự khác biệt trong phản ứng của cơ thể. "Ăn protein và rau giàu chất xơ trước, rồi mới đến tinh bột là một cách rất hiệu quả để kiểm soát sự tăng đột biến insulin và lượng đường trong máu sau khi ăn", Jody-Ann McLean - bác sĩ tốt nghiệp loại xuất sắc tại Đại học KwaZulu Natal - cho hay.

Kể cả khi carbohydrate được ăn ngay sau các loại thực phẩm khác mà không có khoảng thời gian nghỉ, chúng vẫn giúp giảm bớt sự gia tăng đột biến về insulin và đường huyết.

Đối với những người đang điều trị PCOS, lợi ích không chỉ dừng lại ở việc kiểm soát đường huyết. Khi nồng độ insulin luôn ở mức cao, buồng trứng có thể sản sinh ra quá nhiều androgen như testosterone, góp phần gây ra các triệu chứng như mụn trứng cá, kinh nguyệt không đều và mọc lông không mong muốn.

"Kiểm soát sự tăng đột biến insulin sau bữa ăn có tác động trực tiếp đến sự cân bằng hormone giới tính, do đó đây là một thói quen ăn uống đơn giản có thể giúp ích", bác sĩ Jody nói thêm.

Kết hợp protein, chất xơ và chất béo lành mạnh trong mỗi bữa ăn

Quy tắc cơ bản về dinh dưỡng này sẽ làm chậm quá trình tiêu hóa và hạn chế sự tăng đột biến lượng đường trong máu sau khi ăn. Nghiên cứu cho thấy việc bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng đa lượng có thể có lợi cho việc kiểm soát lượng đường trong máu ở cả những người có vấn đề về độ nhạy insulin và bệnh tiểu đường loại 2.

Sự kết hợp này cũng ảnh hưởng đến các hormone phát tín hiệu no, giúp ngăn ngừa ăn quá

nhiều và tình trạng suy giảm năng lượng sau khi lượng đường trong máu giảm, giúp ổn định việc sử dụng insulin của cơ thể và cải thiện quá trình sản xuất hormone. Ví dụ kết hợp trứng với rau và quả bơ trong bữa sáng, hoặc thêm đậu và dầu ô liu vào bát ngũ cốc trong bữa trưa.

Ngừng ăn vặt cả ngày

Mỗi lần ăn, insulin được giải phóng để đáp ứng với lượng đường trong máu tăng lên và khi ăn liên tục, ngay cả với lượng nhỏ, nồng độ insulin sẽ không có cơ hội trở lại mức bình thường. "Khi bạn ăn liên tục, ngay cả với lượng nhỏ, nồng độ insulin của bạn sẽ không bao giờ có cơ hội giảm xuống hoàn toàn, và điều này xảy ra trong thời gian dài có thể góp phần gây ra tình trạng kháng insulin", bác sĩ Jody phân tích.

Tình trạng này sẽ thêm rắc rối nếu bạn đang trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh. "Khi lượng estrogen giảm, cơ thể trở nên ít nhạy cảm hơn với insulin và cần sản xuất nhiều insulin hơn, điều này lại thúc đẩy sự tích tụ mỡ nội tạng, tức là mỡ tích tụ xung quanh các cơ quan", bác sĩ cho biết.

Do đó, khoảng thời gian giãn cách giữa các bữa ăn sẽ giúp nồng độ insulin có thời gian giảm xuống, hỗ trợ điều hòa hormone ổn định hơn.

Ăn đúng bữa, đúng giờ

Ngoài những gì bạn ăn, thời điểm ăn cũng rất quan trọng. Đồng hồ sinh học của cơ thể đóng vai trò tích cực trong việc điều chỉnh hormone, bao gồm cả insulin, và việc ăn uống không đều đặn có thể làm rối loạn hệ thống này.

Thói quen ăn đúng bữa, đúng giờ góp phần giúp cơ thể phản ứng với thức ăn hiệu quả hơn, góp phần điều chỉnh sự thèm ăn, ngăn ngừa tăng cân, và ổn định nội tiết tố.

"Khi bạn xây dựng được một lịch trình ăn uống đều đặn, điều đó giúp tạo ra mức năng lượng ổn định và tạo điều kiện tối ưu cho quá trình trao đổi chất hoạt động hiệu quả", Jody cho biết. Điều này khuyến khích ăn trong một khung giờ cố định hàng ngày giúp cơ thể dự đoán và phản ứng với thức ăn hiệu quả hơn, từ đó chức năng trao đổi chất được cải thiện và sự cân bằng nội tiết tố ổn định hơn. ■

Hiến máu hơn 300 lần, người phụ nữ tiếc nhất một điều trước khi qua đời

Trước khi qua đời vì ung thư tuyến tụy, điều khiến bà Paula Off thấy buồn nhất là không còn đủ sức để hiến nữa.

AZFamily dẫn lời ông Philip, chồng bà Paula Off, ở bang Arizona, cho hay chính con gái và bố đẻ đã truyền cảm hứng để Paula hơn 300 lần hiến máu trong nhiều thập kỷ.

"Con gái chúng tôi chỉ sống được bốn tháng rưỡi, nhưng các bác sĩ đã nỗ lực hết sức để cứu con bằng rất nhiều lần truyền máu", Philip,

chồng Paula, nói. "Sau đó, bố bà ấy mắc chứng thiếu máu bất sản - một dạng thiếu máu thường gây tử vong - và phải sống nhờ truyền máu thường xuyên".

Philip cho biết vợ qua đời chỉ 5 tháng sau khi nhận chẩn đoán ung thư tuyến tụy giai đoạn 4 vào năm ngoái. Dù vậy, bà vẫn tiếp tục hiến máu cho đến những ngày cuối đời. "Điều khiến bà ấy buồn nhất là không còn đủ sức để hiến nữa", ông nói.



(Ảnh minh họa)

Trong một đợt hiến máu gần đây tại thành phố Flagstaff, nhiều người dân đã xếp hàng để tưởng nhớ Paula và giúp đỡ những bệnh nhân cần máu. Sự kiện do Carina Fors, đại diện ngân hàng máu Vitalant, tổ chức sau khi được truyền cảm hứng từ câu chuyện "phi thường" của Paula.

Tại buổi hiến máu này, Philip là người đầu tiên tham gia. "Được tiếp nối di sản của vợ là niềm vinh dự và cũng là điều khiến tôi hạnh phúc", ông nói, cho biết sẽ tiếp tục hiến máu để tưởng nhớ sự tận tâm của người vợ quá cố. "Việc này sẽ được ghi cố định trong lịch của tôi giống như cách bà ấy từng làm. Cứ khoảng 8 tuần một lần, tôi sẽ đến hiến máu".

Ngân hàng máu Vitalant từng vinh danh Paula trên Instagram khi bà đạt cột mốc hiến máu lần thứ 300.

"Bố của Paula đã khuyến khích bà trở thành người hiến máu từ khi còn là thiếu niên", Vitalant từng viết. "Từng phục vụ trong quân đội, ông xem hiến máu là cách để cống hiến cho cộng đồng".

Paula lần đầu hiến máu cùng bố khi còn là thiếu niên. Bà từng kể hôm ấy, bố mình nằm ở giường bên cạnh và còn hào hứng rủ con gái thi xem ai sẽ xong trước. "Từ khoảnh khắc đó, tôi đã gắn bó với việc hiến máu. Đây là một hành động đơn giản nhưng đầy vị tha. Hãy mạnh dạn tham gia", Paula từng nói.

Hội Chữ thập đỏ Mỹ cho biết rằng nguồn cung máu trên toàn quốc đã giảm khoảng 35% trong vòng một tháng.

"Mỗi đơn vị máu được hiến tặng đều có thể cứu sống người khác, đồng thời giúp giảm bớt áp lực lớn cho đội ngũ bác sĩ và y tá, để họ tập trung chăm sóc bệnh nhân", bác sĩ Courtney Lawrence, Giám đốc y khoa điều hành của tổ chức, cho biết. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Sổ mũi 20 ngày mới đi khám, người phụ nữ kinh hoàng khi biết đó là dịch não

Bị chảy nước mũi 20 ngày không dừng, cô Luo vẫn tưởng mình chỉ viêm mũi, đến khi đi khám thì kinh hoàng khi bác sĩ cho biết đó là dịch não tủy bị rò rỉ.

Xuân hè là mùa cao điểm của các bệnh về đường hô hấp, nhiều người bị sổ mũi thường nghĩ chỉ do bị cảm, nhưng sổ mũi kéo dài bất thường có thể là dấu hiệu của một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn.

Người phụ nữ 39 tuổi họ Luo ở Quảng Đông, Trung Quốc gần đây bị sổ mũi. Ban đầu cô không mấy quan tâm vì nghĩ rằng đang có đợt bùng phát viêm mũi. Tình trạng này kéo dài đến 20 ngày, cô mới nhận thấy có điều gì đó không ổn và đi khám bác sĩ.

Một cuộc kiểm tra kỹ lưỡng tại bệnh viện đã xác nhận rằng Luo bị chảy dịch não tủy qua mũi, có nghĩa là dịch bảo vệ não bộ đã rò rỉ vào khoang mũi của cô do một khuyết tật xương ở đáy hộp sọ. Các chuyên gia cảnh báo rằng việc nhầm lẫn dịch não tủy với dịch mũi và trì hoãn điều trị có thể dẫn đến nhiễm trùng nội sọ, gây tử vong.

Cô Luo đã hồi phục và được xuất viện sau khi trải qua phẫu thuật xâm lấn tối thiểu để sửa chữa chỗ rò rỉ.

Theo Guangzhou Daily, khoa Tai mũi họng - Phẫu thuật đầu và cổ của Bệnh viện Nhân dân số 2 tỉnh Quảng Đông gần đây tiếp nhận một bệnh nhân nữ 39 tuổi họ Luo. Bệnh nhân nói với bác sĩ điều trị rằng ban đầu cô nghĩ mình bị viêm mũi do thay đổi khí hậu, nhưng sau đó phát hiện ra các triệu chứng của mình khá bất thường. Dịch mũi chỉ chảy ra từ một bên và trong suốt như nước.

Bệnh nhân cũng cho biết dịch mũi chảy ra nhiều hơn đáng kể mỗi khi cô cúi đầu hoặc gắng sức. Điều khiến cô nghi ngờ nhất là nếu chất lỏng vô tình chảy vào cổ họng, cô cảm nhận có vị hơi mặn.

Sau khi chụp CT và MRI đầu, bác sĩ sốc khi phát hiện khuyết tật xương ở thành bên xoang bướm bên phải, khiến một phần mô não thoát vị qua khe hở, kèm theo rò rỉ dịch não tủy đáng kể.

Bác sĩ điều trị giải thích rằng não người không gắn trực tiếp vào hộp sọ mà được "treo lơ lửng" trong dịch não tủy, đóng vai trò như lớp đệm và bảo vệ. Một lớp xương mỏng ở đáy hộp sọ ngăn cách não với khoang mũi. Nếu cấu trúc này bị rò rỉ do chấn thương, dị tật bẩm sinh hoặc tăng áp lực nội sọ kéo dài, dịch não tủy sẽ rò rỉ ra ngoài qua khe hở, tạo ra hiện tượng đáng báo động là "rò rỉ não".

Trong trường hợp của Luo, nhóm y tế xác định đó là "rò rỉ dịch não tủy tự phát qua mũi". Vị trí rò rỉ nằm gần động mạch cảnh trong và xoang hang, cấu trúc giải phẫu cực kỳ phức tạp, làm tăng độ khó và rủi ro của ca phẫu thuật.

Để chính xác bịt kín chỗ rò rỉ, bác sĩ điều trị quyết định chọn phẫu thuật nội soi mũi xâm lấn tối

thiểu. Sử dụng ống nội soi được đưa vào qua khoang mũi, nhóm phẫu thuật tiếp cận được vị trí khiếm khuyết ở hốc bên xoang bướm ở đáy hộp sọ. Họ cẩn thận làm sạch mô thoát vị, sau đó sử dụng mỡ và cân cơ của chính bệnh nhân để gia cố, sửa chữa nhiều lớp. Trong quá trình phẫu thuật, họ né tránh một cách chính xác các mạch máu và dây thần kinh quan trọng, bịt kín chỗ rò rỉ thành công.

Khám nghiệm sau phẫu thuật cho thấy chỗ thoát vị màng não ban đầu đã lành tốt, tình trạng chảy nước mũi đã hoàn toàn biến mất và triệu chứng tê bì phía sau đầu được cải thiện hoàn toàn.

Bác sĩ điều trị giải thích thêm, nguyên nhân gây chảy dịch não tủy qua mũi gồm 4 loại; phổ biến nhất là chấn thương gây ra bởi tai nạn xe hơi hoặc va đập; thứ hai là do "biến chứng y khoa" sau phẫu thuật xoang; thứ ba là nguyên nhân tự phát liên quan đến béo phì hoặc tăng áp lực nội sọ, như trường hợp của bệnh nhân Luo. Cuối cùng là nguyên nhân bẩm sinh - bất thường phát triển nền sọ.

Bất kể nguyên nhân là gì, một khi rò rỉ xảy ra, vi khuẩn trong khoang mũi có thể trào ngược vào sọ, gây viêm màng não hoặc áp xe não. Ngoài ra, rò rỉ kéo dài cũng có thể dẫn đến hạ huyết áp nội sọ, gây đau đầu dữ dội, buồn nôn và nôn mửa, thậm chí gây tổn thương chèn ép mô não, đe dọa nghiêm trọng đến tính mạng và sức khỏe.

Vì thế, bác sĩ khuyến cáo, nếu bị chảy dịch mũi trong suốt tái phát một bên, nặng hơn khi cúi đầu, đặc biệt nếu có tiền sử chấn thương đầu hoặc có các triệu chứng tăng áp lực nội sọ như nhìn mờ hoặc đau đầu mãn tính, bệnh nhân hãy đi khám chứ không nên tự điều trị bằng thuốc xịt mũi hoặc thuốc xịt steroid, vì điều này có thể che giấu tình trạng bệnh lý tiềm ẩn. Các kỹ thuật sửa chữa xâm lấn tối thiểu hiện nay khá tiên tiến, việc chẩn đoán sớm và theo dõi kịp thời có thể giúp ích rất nhiều. Khâu kín vết mổ là can thiệp rất quan trọng để ngăn ngừa nhiễm trùng nội sọ. ■

Cậu bé gần như mất thị lực vĩnh viễn do thói quen ôm mèo mà không rửa tay

Thị lực chỉ còn 0,2, võng mạc bị tổn thương không thể phục hồi là hậu quả mà cậu bé 14 tuổi phải gánh chịu do chơi với mèo mà không rửa tay.

Một cậu bé 14 tuổi ở Hồ Bắc, Trung Quốc, gần đây bị giảm thị lực đột ngột, mắt phải xuống còn 0,2 và mắt trái là 0,1. Cậu được chẩn đoán nhiễm giun sán ở mắt, võng mạc đã bị tổn thương nghiêm trọng và không thể phục hồi. Theo lời phụ huynh, cậu bé rất thân thiết với mèo và chó trong nhà, thường xuyên ăn ngủ cùng chúng nhưng hiếm khi rửa tay. Vì tình trạng mờ mắt kéo dài hơn một năm, cậu đã bỏ lỡ cơ hội điều trị vàng, võng mạc bị ký sinh trùng làm tổn thương gây suy giảm thị lực vĩnh viễn.

Theo Jimu News, bệnh nhân đến khám ở một bệnh viện nhãn khoa ở Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc.

Theo lời bố mẹ bệnh nhân, họ làm việc ở thành phố khác, để con sống với ông bà. Cậu bé thường ăn ngủ cùng mèo nhà và hiếm khi rửa tay sau khi ôm mèo hay khi chơi ngoài đồng. Gần đây, cậu bé thỉnh thoảng phần nản mắt bị mờ và điểm số cũng giảm sút đáng kể. Khi điều này được báo với bố mẹ cậu bé, họ nhận ra có điều gì đó không ổn và nhanh chóng đưa con trai đến bệnh viện.

Sau khi khám kỹ lưỡng, bác sĩ chẩn đoán thoái hóa điểm vàng ở mắt phải và bệnh võng mạc trung tâm thanh dịch ở cả hai mắt, cả hai bên đều bị nhiễm ấu trùng giun tròn Toxocara.

Bác sĩ giải thích rằng bệnh giun tròn Toxocara ở mắt là do ấu trùng giun tròn ở chó hoặc mèo xâm nhập vào mắt gây ra. Mèo và chó là vật chủ cố định của các ký sinh trùng này, trong khi con người là vật chủ ngẫu nhiên, thường mắc bệnh do tiếp xúc với lông của vật nuôi bị nhiễm bệnh hoặc ăn phải thức ăn bị nhiễm trứng giun, phân.

Khi trứng xâm nhập cơ thể qua đường miệng, ấu trùng sẽ xuyên qua thành ruột và lưu thông khắp cơ thể qua đường máu, cuối cùng có thể chui vào nhãn cầu và gây ra phản ứng miễn dịch nghiêm trọng và tổn thương mô.

Các bác sĩ giải thích rằng trẻ em đặc biệt dễ bị tổn thương vì hệ thống miễn dịch chưa phát triển hoàn toàn, dễ bị nhiễm trùng hơn. Mặt khác, trẻ thường thiếu ý thức vệ sinh. Những thói quen như mút ngón tay sau khi chơi hoặc ăn mà không rửa tay khiến trẻ dễ trở thành mục tiêu của trứng ký sinh trùng.

Hơn nữa, giai đoạn đầu của bệnh hầu như không có phản ứng viêm rõ ràng như đỏ, sưng, đau hoặc ngứa. Các triệu chứng có thể chỉ bao gồm nhìn mờ ở một bên hoặc nhìn thấy các vật thể trôi nổi, mà cha mẹ thường nhầm lẫn với tật cận thị thông thường hoặc mỏi mắt quá mức, do đó bỏ lỡ thời điểm vàng để điều trị.

Khi ấu trùng chui vào võng mạc, chúng có thể gây ra các biến chứng như viêm nội nhãn, bệnh võng mạc và đục thủy tinh thể. Trong trường hợp nặng, chúng có thể dẫn đến teo nhãn cầu hoặc thậm chí mù lòa.

Các bác sĩ đặc biệt cảnh báo rằng phân và lông của gia súc không được tẩy giun định kỳ tiềm ẩn nguy cơ rất cao, đặc biệt là đối với trẻ em ở vùng nông thôn được ông bà chăm sóc. Nếu trẻ không có thói quen vệ sinh đúng cách và không tắm rửa kỹ sau khi chơi ở hố cát hoặc khu vực cây xanh, nguy cơ nhiễm bệnh sẽ tăng đáng kể.

Để bảo vệ thị lực của trẻ em, các bác sĩ khuyên cha mẹ nên nuôi chó mèo thì nên quản lý đúng cách, kiểm tra và tẩy giun cho vật nuôi thường xuyên, và không cho vật nuôi vào phòng ngủ hoặc ăn cùng trẻ em. Cha mẹ cũng nên dạy trẻ thói quen vệ sinh tay tốt và nghiêm cấm trẻ cắn hoặc gãi ngón tay.

Nếu trẻ có biểu hiện lác mắt, sợ ánh sáng, chảy nước mắt hoặc các bất thường về thị lực khác, cần đưa trẻ đến bác sĩ khám ngay lập tức. Cũng nên cho trẻ khám mắt toàn diện hàng năm để tránh những hối tiếc suốt đời do sự lơ là. ■



Bí quyết sống thọ của nữ hóa học gia từng mắc viêm khớp, tiểu đường

Nhờ lối sống kỷ luật, thói quen ăn uống lành mạnh, cụ bà Ana María Lajusticia đã tự chữa viêm khớp, tiểu đường, trở thành huyền thoại dinh dưỡng ở Tây Ban Nha.



Cụ bà Ana María Lajusticia (áo đỏ) cùng cháu gái Lara Feliu

Trong giới y khoa và dinh dưỡng hiện đại, Ana María Lajusticia được xem như một huyền thoại. Không chỉ tạo nên một cuộc cách mạng trong lĩnh vực thực phẩm bổ sung dinh dưỡng tại Tây Ban Nha, cụ bà bách niên này còn truyền cảm hứng mạnh mẽ về tinh thần tự học và tư duy đi trước thời đại, theo Glamour. Khởi nghiệp ở tuổi 50 từ chính hành trình tự chữa lành bệnh tật, cụ đã xây dựng nên một thương hiệu dinh dưỡng vững mạnh nhờ lối sống kỷ luật và nền tảng khoa học vững vàng.

Tốt nghiệp chuyên ngành Hóa học tại Đại học Valladolid vào những năm 1950, bà Ana María thuộc số ít phụ nữ tiếp cận được với giáo dục bậc cao thời bấy giờ. Tại khoa Hóa, trong số khoảng 200 sinh viên chỉ có chừng 10 người là nữ. Với thành tích xuất sắc, bà nhanh chóng khẳng định năng lực tại phòng thí nghiệm của một công ty khai thác mỏ.

Bước ngoặt cuộc đời đến vào năm bà ngoài 40 tuổi, khi bị chẩn đoán mắc bệnh viêm khớp nghiêm trọng đến mức phải mặc áo định hình, kèm theo bệnh tiểu đường type 2. Không đầu hàng số phận, nền tảng của một nhà hóa học đã thôi thúc bà đi sâu vào nghiên cứu mối liên hệ giữa chế độ ăn và sức khỏe để tự cứu lấy mình.

Hành trình ấy đã đưa bà đến với những thử nghiệm đầu tiên về thực phẩm bổ sung magie từ gần nửa thế kỷ trước. Nhận thấy sự chuyên biến kỳ diệu của cơ thể, năm 1979, bà xuất bản cuốn sách "Magie, Chìa khóa của Sức khỏe" và nhanh chóng trở thành tác phẩm bán chạy nhất.

Đến năm 1980, ở tuổi 50, bất chấp hoài nghi từ đồng nghiệp, bà thành lập thương hiệu thực phẩm bảo vệ sức khỏe mang tên và hình ảnh của chính mình. Bà biết thời gian sẽ chứng minh tất cả và việc dùng chính gương mặt mình làm logo là lời cam kết cho chất lượng.

Bà Lajusticia chứng minh rằng magie không đơn thuần là khoáng chất vi lượng mà là mắt xích tham gia vào hàng trăm quá trình sinh lý, từ vận hành hệ cơ, hệ thần kinh cho đến sản sinh năng lượng và nghỉ ngơi. Sự thiếu hụt magie ảnh hưởng trực tiếp đến thể trạng con người mỗi ngày. Tình trạng này thường không được phát hiện thông qua các xét nghiệm máu thông thường mà đòi hỏi mỗi người phải học cách lắng nghe cơ thể.

Bà Lajusticia luôn chỉ rõ những dấu hiệu âm thầm nhưng rất đặc trưng hàng ngày như hiện tượng giật mí mắt vô thức; cảm giác co thắt, nặng nề ở các bắp cơ dù không vận động quá sức hay những cơn chuột rút đau đớn vào ban đêm. Ngoài ra, mệt mỏi kéo dài, mất ngủ, dễ cáu gắt hay cảm giác tê bì tay chân cũng là những hồi chuông cảnh báo cơ thể đang thiếu magie trầm trọng.

Magie có nhiều trong các loại hạt, quả hạch, ngũ cốc nguyên hạt và ca cao nguyên chất nhưng lối sống hiện đại cùng chất lượng đất canh tác suy giảm đã làm hao hụt lượng khoáng chất này trong thực phẩm. Do đó, trong hầu hết trường hợp, việc bổ sung bằng một sản phẩm magie chất lượng là điều được khuyến khích.

Bên cạnh magie đơn chất, thành tựu vĩ đại nhất của bà Lajusticia suốt 45 năm qua là dòng sản phẩm collagen kết hợp magie. Đi trước thời đại từ khi thị trường còn chưa định hình khái niệm về collagen, bà đã sớm nhận thức được tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng xương khớp và làn da từ bên trong, biến công thức này thành chìa khóa vàng cho quá trình lão hóa chậm.

Sự trường thọ của cụ Ana María Lajusticia không dựa trên phép màu mà là quả ngọt của lối sống kỷ luật và năng động. Cụ luôn thực hiện nghiêm túc những gì mình truyền tải trong các bài thuyết trình vào chính đời sống riêng. Thực đơn bữa sáng và bữa trưa của cụ luôn được ưu tiên cho protein chất lượng cao và vitamin C nhằm duy trì khối lượng cơ đồng thời tăng cường hệ miễn dịch. Bữa tối của cụ thường nhẹ nhàng với món chủ đạo là cá để giảm tải cho hệ tiêu hóa, nâng cao chất lượng giấc ngủ.

Tuy nhiên, tư duy của cụ không cực đoan. Lajusticia không áp đặt các quy tắc cấm đoán thực phẩm hay kiêng khem khắc nghiệt. Vào mỗi ngày chủ nhật, cụ luôn chuẩn bị bữa ăn cân bằng như kết hợp đậu lăng với các nguồn đạm và rau xanh. Nếu món chính giàu tinh bột như mì ống, cụ sẽ kiểm soát khẩu phần rất tinh tế và chỉ thưởng thức một miếng bánh ngọt nhỏ làm phần thưởng. Với cụ, một mối quan hệ lành mạnh với thực phẩm là sự cân bằng giữa tận hưởng vị ngon và trách nhiệm với sức khỏe. Đồng thời, cụ tin rằng muốn sống khỏe thì phải vận động liên tục. Ngay cả khi đã ngoài 90 tuổi, cụ vẫn duy trì thói quen đi bộ và khiêu vũ tại nhà.

Những năm cuối đời, cụ Ana María Lajusticia vẫn không ngừng đọc sách và nghiên cứu. Ở tuổi 94, cụ cùng cháu gái Lara Feliu mở kênh YouTube để tiếp tục lan tỏa kiến thức sức khỏe ngay tại phòng khách. Cụ bà bách niên qua

đời vào tháng 11/2024, ngay sau lễ mừng thọ một thế kỷ.

Trở thành người đại diện và tiếp tục gầy dựng đế chế của bà, cháu gái Lara Feliu, nay đã là một chuyên gia dinh dưỡng thực thụ, chia sẻ di sản lớn nhất cô nhận được từ bà chính là bài học về lòng kiên định.

Trong số những di sản mà bà cô để lại, có một thông điệp Lara luôn khắc cốt ghi tâm: "Đừng bao giờ bỏ cuộc khi một điều gì đó thực sự có ý nghĩa với mình. Hãy hiểu rằng mọi thứ không phải lúc nào cũng đến nhanh chóng hay dễ dàng nhưng nếu thực sự khao khát, bằng sự chăm chỉ và lòng kiên trì, bạn có thể đạt được bất kỳ mục tiêu nào mình đã đề ra". ■

Thận đào thải độc tố tốt hơn nhờ 5 loại thực phẩm

Thận hoạt động âm thầm, lọc chất thải, cân bằng chất lỏng và giữ cho máu luôn "sạch". Dưới đây là 5 loại thực phẩm hỗ trợ khả năng đào thải độc tố của thận.

Quả bầu: Bầu là loại giúp thận đào thải chất thải một cách tự nhiên. Nước ép bầu hỗ trợ quá trình bổ sung, hấp thụ nước vào cơ thể mà không cần thêm đường hoặc natri. Ăn bầu giúp lợi tiểu, giảm sự tích tụ độc tố.

Tỏi: Tỏi giúp thận một cách gián tiếp nhưng quan trọng: Giảm viêm và giúp kiểm soát huyết áp. Huyết áp cao là một trong những nguyên nhân lớn nhất gây tổn thương thận. Tỏi cũng tạo thêm hương vị đậm đà, giúp giảm lượng muối. Ít muối hơn có nghĩa là ít áp lực lên thận. Tỏi sống hoặc nấu chín nhẹ vẫn giữ được hầu hết các hợp chất có tác dụng bảo vệ.

Táo: Ăn táo giúp ích cho đường ruột trước tiên. Chất xơ hòa tan của táo liên kết với chất thải trong hệ thống tiêu hóa và loại bỏ chất thải qua phân. Điều này làm giảm lượng độc tố mà thận cần lọc từ máu. Táo còn giúp kiểm soát lượng đường trong máu, ngăn tăng đột biến. Lượng đường ổn định bảo vệ các mạch máu nhỏ ở thận khỏi bị tổn thương lâu dài. Ăn táo cả vỏ sẽ mang lại nhiều lợi ích nhất.

Hạt rau mùi: Hạt rau mùi hỗ trợ bài tiết nước tiểu và giúp cơ thể giải phóng lượng natri dư thừa. Điều này làm giảm khả năng giữ nước và giảm khối lượng công việc của thận. Ngâm hạt rau mùi qua đêm và uống nước vào buổi sáng là thói quen tốt, hỗ trợ thận đào thải độc tố, trong khi không buộc thận rơi vào trạng thái căng thẳng.

Súp lơ: Nhiều loại rau tốt cho sức khỏe nhưng chứa nhiều kali, có thể gây căng thẳng cho thận yếu. Súp lơ rất tốt cho thận vì giàu chất xơ, vitamin C và chất chống oxy hóa trong khi vẫn chứa ít kali. Súp lơ còn hỗ trợ quá trình giải độc gan, gián tiếp giúp thận bằng cách giảm lượng độc tố.

Lưu ý: Thông tin trên mang tính chất tham khảo. Người có bệnh lý thận mãn tính nên hỏi ý kiến bác sĩ về chế độ ăn uống cụ thể. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Lý do phụ nữ tuổi mãn kinh dễ tích mỡ bụng và cách khắc phục

Lượng estrogen giảm cộng thêm trao đổi chất chậm dần theo tuổi tác khiến mỡ có xu hướng tích tụ quanh bụng nhiều hơn.

Mãn kinh là cột mốc sinh học tự nhiên đánh dấu sự kết thúc vĩnh viễn chu kỳ kinh nguyệt và khả năng sinh sản của phụ nữ. Tình trạng này xảy ra khi buồng trứng ngừng hoạt động, không còn rụng trứng và giảm mạnh sản xuất nội tiết tố nữ (estrogen, progesterone). Mãn kinh thường xảy ra ở độ tuổi từ 45-55 tuổi. Mãn kinh có thể đi kèm với nhiều triệu chứng như bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm và cũng khiến vùng eo có xu hướng tích mỡ nhiều hơn.

Theo tiến sĩ Naomi Parrella, trưởng khoa y học lối sống tại Đại học Rush ở Chicago, có khá nhiều nguyên nhân tiềm ẩn gây ra "bụng mỡ thời kỳ mãn kinh" và tăng cân nói chung. Khi lượng estrogen dồi dào, mỡ thừa sẽ được phân bố đều giữa ngực, hông và chân. Tuy nhiên, sau thời kỳ mãn kinh, khi lượng estrogen giảm, mỡ có xu hướng tích tụ quanh vùng eo.

Bác sĩ Parrella cho biết, con người cũng có xu hướng ít vận động hơn khi già đi: "Kết hợp với sự suy giảm tác dụng của hormone giới tính nữ, điều này dẫn đến mất khối lượng cơ bắp, làm giảm nhu cầu năng lượng hàng ngày". Việc suy giảm cơ bắp khiến quá trình trao đổi chất chậm đi do đó cơ thể cũng đốt cháy calo, tiêu hao năng lượng ít hơn, lâu ngày dẫn đến tích mỡ.

Thêm vào đó, căng thẳng và các yếu tố khác đi kèm với quá trình lão hóa có thể dẫn đến thói quen ăn uống không điều độ đồng thời dễ thấy thèm ăn những thực phẩm nhiều đường ngọt, dầu mỡ. Đây đều là những món dễ gây viêm và tăng cân đồng thời tiềm ẩn nguy cơ rối loạn chuyển hóa nếu tiêu thụ nhiều.

Tình trạng tích tụ mỡ thừa quanh vùng bụng càng trầm trọng hơn do chứng đầy hơi - một triệu chứng phổ biến khác của thời kỳ mãn kinh. "Nhiều phụ nữ gặp phải tình trạng không dung nạp thực phẩm tạm thời trong khoảng thời gian nhạy cảm này", bác sĩ Parrella lưu ý.

Catherine Hansen - Tiến sĩ, bác sĩ chuyên ngành sản phụ khoa và Trưởng khoa Mãn kinh tại Pandia Health - cho biết phòng ngừa là chìa khóa, vì giảm mỡ luôn không hề dễ dàng nhất là khi có tuổi, trao đổi chất có xu hướng kém đi. Điều này đòi hỏi thiết lập chế độ ăn uống, sinh hoạt lành mạnh càng sớm càng tốt.

Ưu tiên protein

"Dù nhu cầu protein không nhất thiết tăng lên, điều quan trọng là phụ nữ trung niên bận rộn cần chú ý đến chế độ ăn uống và đảm bảo cung cấp đủ lượng protein nạc lành mạnh", Tiến sĩ Hansen khuyến nghị. "Protein là thành phần cấu tạo nên tất cả các tế bào, bao gồm xương, não, hệ thống nội tiết

(hormone), cơ tim, cơ xương và da", bà nói thêm. Nên đặt mục tiêu tiêu thụ từ 1,2 đến 1,5 gam protein mỗi kilogram trọng lượng cơ thể mỗi ngày.

Ăn uống cân bằng

"Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng là chìa khóa để hỗ trợ cơ thể bạn trong giai đoạn chuyển tiếp này", Anel Pla - huấn luyện viên cá nhân được chứng nhận tại Simplexity Fitness nói.

"Hãy tập trung vào thực phẩm nguyên chất, bao gồm trái cây, rau củ, protein nạc chất lượng cao, ngũ cốc nguyên hạt và chất béo lành mạnh. Đồng thời, hãy hạn chế rượu, thực phẩm chế biến sẵn và đồ ăn vặt nhiều đường", Anel gợi ý chế độ ăn Địa Trung Hải là một ví dụ điển hình.

Tích cực vận động và duy trì cơ bắp

Tích cực vận động hàng ngày thông qua những thói quen đơn giản như đi bộ, dắt chó đi dạo, leo thang bộ thay vì dùng thang máy cũng giúp ích cho công cuộc giảm mỡ.

Phụ nữ mất dần khối lượng cơ bắp theo thời gian bắt đầu từ độ tuổi 30 và việc mất cơ có thể dẫn đến thiếu cân bằng, sức bền và sức cũng như làm giảm quá trình trao đổi chất. Để khắc phục điều này, hãy kết hợp tập luyện sức mạnh và các bài tập cường độ cao. "Chính áp lực tác động lên xương và cơ bắp dẫn đến sự phát triển khối lượng xương tăng lên và sức mạnh cơ bắp được cải thiện", Tiến sĩ Hansen cho biết.

Các bài tập cardio cũng đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tim mạch, giúp duy trì huyết áp và giảm cholesterol. "Đi bộ đường như hiệu quả hơn trong việc kiểm soát cân nặng cũng như sức khỏe xương và tim mạch so với các bài tập tim mạch cường độ cao đối với phụ nữ trung niên", chuyên gia cho hay.

Giảm căng thẳng và ngủ đủ giấc

Tiến sĩ Hansen cho biết cortisol - hormone gây căng thẳng duy trì sự tích tụ chất béo hoạt động về mặt nội tiết tố, vì vậy việc giảm lượng cortisol là rất quan trọng. Để làm được điều này, hãy ngủ đủ giấc từ 7-8 tiếng mỗi đêm và tạo ra các thói quen quản lý căng thẳng có chủ đích.

Hansen khuyến nghị nên thực hiện các bài tập chăm sóc sức khỏe hàng ngày bao gồm vận động cơ thể, nuôi dưỡng tâm trí bằng những điều tích cực và làm dịu tâm hồn.

Cân nhắc liệu pháp hormone

"Sự cân bằng hormone giúp ổn định tâm trạng, từ đó góp phần làm giảm cảm giác thèm ăn, bớt ăn uống theo cảm xúc và giúp bạn kiểm soát mọi thứ tốt hơn", Tiến sĩ Hansen gợi ý tìm đến các liệu pháp y khoa trong trường hợp nỗ lực kiểm soát mỡ bụng mà không có sự cải thiện. ■

It ai ngờ: "Thủ phạm" quen thuộc này làm nguy cơ đau tim tăng gấp đôi

Đau tim và đột quy là nỗi lo lớn, thường liên quan huyết áp cao, cholesterol, hút thuốc, tiểu đường,

béo phì và ít vận động. Tuy nhiên, một thói quen hàng ngày ít ai ngờ có thể làm tăng gấp đôi nguy cơ đau tim.

Đó là ngồi hàng giờ. Một bác sĩ tim mạch đã lên tiếng cảnh báo tác hại khó lường của thói quen này. Tiến sĩ Sanjay Bhojraj, bác sĩ tim mạch đang làm việc tại Ấn Độ, với hơn 20 năm kinh nghiệm, trong bài đăng gần đây trên mạng xã hội, đã nhấn mạnh rằng ngồi quá nhiều làm tăng đáng kể nguy cơ xảy ra các biến cố tim mạch đe dọa tính mạng.

Nguy hiểm của việc "ngồi hàng giờ"

Bác sĩ Sanjay Bhojraj cảnh báo: Thói quen ngồi nhiều hàng ngày làm tăng gấp đôi nguy cơ nhồi máu cơ tim, theo tờ Hindutan Times.

Trong khi nhiều người tập trung vào chế độ ăn uống hoặc hút thuốc, bác sĩ Bhojraj cho biết thiếu vận động thể chất là nguyên nhân chính gây ra bệnh tim mạch.

Bác sĩ Bhojraj cho biết, sau hơn 20 năm theo dõi, ông nhận thấy một thói quen phổ biến là ngồi quá lâu. Việc ngồi hàng giờ làm chậm lưu thông máu, tăng đường huyết và nguy cơ hình thành cục máu đông, từ đó làm gia tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quy.



Vậy nên làm gì?

Bác sĩ Bhojraj nhấn mạnh, không cần tập luyện quá nhiều, điều quan trọng là tránh ngồi quá lâu. Ông khuyên nên đứng dậy sau mỗi 30 - 60 phút, đi lại nhẹ nhàng, thực hiện vài động tác đơn giản như ngồi xổm để kích hoạt cơ thể. Những thay đổi nhỏ nhưng đều đặn này đã đủ mang lại lợi ích đáng kể.

Dữ liệu y tế toàn cầu củng cố cảnh báo này

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cũng đã xác định rằng thiếu hoạt động thể chất là một trong những yếu tố nguy cơ hàng đầu dẫn đến tử vong do các bệnh không lây nhiễm. Lối sống ít vận động là nguyên nhân trực tiếp làm tăng huyết áp, béo phì và bệnh tiểu đường - những yếu tố chính gây ra bệnh tim mạch.

Các chuyên gia giải thích rằng ngồi lâu khiến quá trình trao đổi chất chậm lại. Khi cơ thể không vận động, các enzyme giúp phân giải chất béo trong máu giảm đi, khiến mỡ dễ tích tụ hơn. Lâu dần, tình trạng này làm tăng nguy cơ xơ vữa động mạch, cản trở lưu thông máu và tạo điều kiện hình thành cục máu đông, từ đó làm gia tăng nguy cơ đau tim và đột quy. ■

Sau tuổi 40, cơ thể phụ nữ âm thầm báo hiệu tiền mãn kinh thế nào?

Sau tuổi 40, phụ nữ có thể âm thầm bước vào tiền mãn kinh với mất ngủ, mệt mỏi, rối loạn kinh nguyệt hoặc thay đổi tâm trạng.

Tiền mãn kinh là giai đoạn chuyển tiếp trước mãn kinh, khi buồng trứng giảm dần hoạt động và nồng độ estrogen, progesterone dao động thất thường. Theo American College of Obstetricians and Gynecologists, quá trình này có thể bắt đầu từ độ tuổi 30 hoặc 40, thường biểu hiện bằng thay đổi chu kỳ kinh nguyệt như vòng kinh ngắn hơn, dài hơn, lượng máu kinh nhiều hoặc ít hơn, thậm chí bỏ qua một vài kỳ kinh.

Mãn kinh được xác định khi phụ nữ không có kinh trong 12 tháng liên tiếp. Tuy nhiên, các triệu chứng tiền mãn kinh có thể xuất hiện nhiều năm trước thời điểm này. Phụ nữ có thể bắt đầu có triệu chứng tiền mãn kinh ở tuổi 40. Một số yếu tố như hút thuốc, cắt buồng trứng, suy buồng trứng sớm, cắt tử cung hoặc xạ trị vùng chậu có thể khiến quá trình này đến sớm hơn.

Theo bác sĩ sản phụ khoa, điểm dễ gây nhầm lẫn là tiền mãn kinh không luôn bắt đầu bằng bốc hỏa dữ dội. Nhiều người chỉ thấy ngủ kém, dễ cáu, giảm tập trung hoặc cơ thể mệt mỏi kéo dài nên cho rằng do tuổi tác, áp lực công việc hoặc chăm sóc gia đình.

Kinh nguyệt thay đổi là tín hiệu sớm nhưng dễ bị xem nhẹ

Dấu hiệu thường gặp nhất là chu kỳ kinh nguyệt không còn đều như trước. Phụ nữ sau 40 tuổi có thể thấy vòng kinh đến sớm hơn, muộn hơn, lượng máu thay đổi, kỳ kinh kéo dài hoặc thưa dần. Mayo Clinic giải thích trong tiền mãn kinh, estrogen lên xuống không ổn định, khiến quá trình rụng trứng và niêm mạc tử cung thay đổi, từ đó làm kinh nguyệt thất thường.

Dù vậy, không nên mặc định mọi rối loạn kinh nguyệt sau 40 tuổi đều là tiền mãn kinh. Nếu có chảy máu bất thường, nên thăm khám bác sĩ vì một số tình trạng như polyp, u xơ tử cung, rối loạn tuyến giáp, tăng sinh nội mạc tử cung hoặc bệnh lý phụ khoa khác cũng có thể gây thay đổi kinh nguyệt.

Mất ngủ, thức giấc giữa đêm và mệt mỏi kéo dài

Một dấu hiệu âm thầm khác là giấc ngủ kém đi. Phụ nữ có thể khó ngủ, dễ tỉnh lúc nửa đêm, thức dậy sớm hoặc ngủ đủ giờ nhưng vẫn mệt. Harvard Health Publishing ghi nhận khoảng 40% phụ nữ tiền mãn kinh gặp vấn đề về giấc ngủ, dù nguyên nhân không chỉ do nội tiết mà còn liên quan tuổi tác, căng thẳng và các bệnh lý đi kèm.

Một tổng quan trên Journal of Clinical Medicine cho thấy rối loạn giấc ngủ ở phụ nữ tiền mãn kinh có thể bao gồm mất ngủ, rối loạn hô hấp khi ngủ và rối loạn vận động khi ngủ. Dao động

estrogen, progesterone, bốc hỏa, thay đổi nhịp sinh học, giảm melatonin theo tuổi và rối loạn tâm trạng đều có thể làm chất lượng ngủ xấu đi.

Theo các chuyên gia giấc ngủ, mất ngủ trong giai đoạn này thường bị quy cho stress. Tuy nhiên, nếu mất ngủ đi kèm kinh nguyệt thất thường, đổ mồ hôi đêm, hồi hộp, lo âu hoặc giảm tập trung, phụ nữ nên nghĩ đến khả năng tiền mãn kinh và ghi lại triệu chứng để trao đổi với bác sĩ.

Bốc hỏa và đổ mồ hôi đêm không phải lúc nào cũng râm rộ

Bốc hỏa là cảm giác nóng bừng đột ngột, có thể kèm đỏ mặt, tim đập nhanh, vã mồ hôi hoặc ớn lạnh sau đó. Khi xảy ra ban đêm, triệu chứng này làm phụ nữ tỉnh giấc, thay áo hoặc khó ngủ lại. Mayo Clinic cho biết bốc hỏa và đổ mồ hôi đêm là triệu chứng vận mạch thường gặp, có thể kéo dài nhiều năm ở một số người.

Theo The Guardian, nghiên cứu dựa trên dữ liệu phụ nữ 40-69 tuổi trong Australian Women's Midlife Years Study cho thấy khoảng 37,3% phụ nữ ở giai đoạn tiền mãn kinh muộn có triệu chứng bốc hỏa hoặc đổ mồ hôi đêm mức độ vừa đến nặng. Kết quả này nhấn mạnh triệu chứng vận mạch không nên bị xem nhẹ khi đánh giá tiền mãn kinh.

Tuy nhiên, bốc hỏa có thể rất nhẹ, chỉ là cảm giác nóng thoáng qua, khó chịu khi ngủ hoặc đổ mồ hôi nhiều hơn bình thường. Vì vậy, nhiều phụ nữ không nhận ra đây là tín hiệu nội tiết.

Tâm trạng thất thường, lo âu và sưng mù não

Thay đổi tâm trạng cũng là dấu hiệu thường gặp nhưng dễ bị hiểu nhầm là do tính khí hoặc áp lực cuộc sống. Phụ nữ có thể dễ cáu, buồn vô cớ, lo âu, giảm tự tin, khó tập trung, hay quên hoặc cảm giác đầu óc không còn nhanh nhạy như trước. Thay đổi tâm trạng, lo âu, giảm tự trọng và khó ghi nhớ hoặc tập trung là các triệu chứng tinh thần thường gặp trong tiền mãn kinh và mãn kinh.

Một nghiên cứu toàn cầu do Mayo Clinic công bố năm 2026 cho rằng trải nghiệm tiền mãn kinh của nhiều phụ nữ không chỉ xoay quanh bốc hỏa mà còn nổi bật ở mệt mỏi, thay đổi tâm trạng và rối loạn giấc ngủ. Các nhà nghiên cứu cho rằng biến động hormone có thể ảnh hưởng nhịp sinh học, giấc ngủ phục hồi và tâm trạng, đồng thời chịu tác động bởi viêm, dinh dưỡng và lối sống.

Bác sĩ khuyến cáo nếu triệu chứng buồn bã, lo âu, mất ngủ hoặc giảm tập trung kéo dài, ảnh hưởng công việc và quan hệ gia đình, phụ nữ nên đi khám thay vì tự chịu đựng. Việc đánh giá cần loại trừ trầm cảm, rối loạn lo âu, thiếu máu, bệnh tuyến giáp hoặc thiếu hụt dinh dưỡng.

Khô âm đạo, giảm ham muốn và triệu chứng tiết niệu

Phụ nữ có thể thấy khô rát, ngứa, đau khi quan hệ, dễ kích ứng khi mặc đồ bó hoặc khó chịu sau tiểu tiện. The Menopause Society cho biết thiếu estrogen có thể gây khô, rát, kích ứng âm hộ, đau khi quan hệ hoặc khi khám phụ khoa, đồng thời làm tăng nguy cơ nhiễm trùng âm đạo.

Các triệu chứng tiết niệu như tiểu nhiều lần, tiểu gấp, dễ nhiễm trùng tiểu cũng có thể xuất hiện trong giai đoạn chuyển tiếp mãn kinh. Các lựa chọn điều trị triệu chứng mãn kinh có thể bao gồm thay đổi lối sống, liệu pháp hormone hoặc thuốc không hormone, tùy tình trạng và tiền sử sức khỏe từng người.

Đây là nhóm triệu chứng nhiều phụ nữ ngại nói với bác sĩ, khiến tình trạng kéo dài và ảnh hưởng chất lượng sống. Chuyên gia khuyến nghị nên trao đổi sớm vì có nhiều phương án hỗ trợ, từ dưỡng ẩm âm đạo, chất bôi trơn, điều trị tại chỗ đến liệu pháp nội tiết khi phù hợp.

Đau nhức, thay đổi cân nặng và sức khỏe xương, tim mạch

Sau tuổi 40, phụ nữ có thể thấy đau khớp, nhức cơ, đau đầu thay đổi kiểu, tăng mỡ vùng bụng hoặc khó kiểm soát cân nặng hơn trước. Các triệu chứng này không đặc hiệu nên thường bị quy cho lão hóa. Tuy nhiên, estrogen dao động và suy giảm có thể liên quan đến thay đổi chuyển hóa, giấc ngủ, cảm giác đau và phân bố mỡ cơ thể. Mayo Clinic liệt kê đau đầu, đau khớp, mệt mỏi và thay đổi cơ thể là những biểu hiện có thể gặp ở một số phụ nữ trong giai đoạn tiền mãn kinh.

Về lâu dài, giảm estrogen sau mãn kinh còn liên quan đến mất xương và thay đổi cholesterol. Mayo Clinic khuyến cáo phụ nữ trong giai đoạn này nên duy trì vận động, ăn uống lành mạnh, ngủ đủ, hạn chế rượu bia, không hút thuốc và trao đổi với bác sĩ về nguy cơ loãng xương, tim mạch nếu có yếu tố nguy cơ.

*** Khi nào cần đi khám**

Phụ nữ sau 40 tuổi nên đi khám nếu kinh nguyệt ra rất nhiều, ra máu giữa kỳ, ra máu sau quan hệ, đau vùng chậu, mất ngủ kéo dài, bốc hỏa ảnh hưởng sinh hoạt, tâm trạng sa sút, khô đau âm đạo, tiểu buốt tái phát hoặc các triệu chứng xuất hiện đột ngột. Chẩn đoán tiền mãn kinh thường dựa vào tuổi, triệu chứng, tiền sử kinh nguyệt và loại trừ bệnh lý khác; xét nghiệm hormone không phải lúc nào cũng cần thiết vì nồng độ hormone dao động mạnh trong giai đoạn này.

Điều trị không giống nhau cho mọi người. Với triệu chứng nhẹ, thay đổi lối sống như tập luyện đều, ngủ đúng giờ, giảm caffeine buổi chiều, kiểm soát stress, ăn đủ đạm, canxi, vitamin D và duy trì cân nặng hợp lý có thể giúp cải thiện. Với triệu chứng vừa đến nặng, bác sĩ có thể cân nhắc liệu pháp hormone, thuốc không hormone hoặc điều trị tại chỗ cho triệu chứng âm đạo tiết niệu, dựa trên tuổi, tử cung còn hay không, tiền sử ung thư, huyết khối, bệnh gan, tim mạch và mong muốn sinh sản.

Tiền mãn kinh là quá trình sinh lý tự nhiên nhưng không đồng nghĩa phụ nữ phải chịu đựng mọi khó chịu. Nhận diện sớm các dấu hiệu âm thầm sau tuổi 40 giúp phụ nữ chủ động chăm sóc giấc ngủ, tinh thần, sức khỏe sinh dục, xương và tim mạch, đồng thời tránh bỏ sót những bệnh lý cần điều trị. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2206 * Saturday, June 06, 2026

NEW **Bán Tiệm Nail**
KHU 1960

Cần bán tiệm nails trên đường 1960, zip code 77069. Hoạt động trên 10 năm. Tiệm rộng 1,832 sqft, có 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom và 1 phòng ăn. Khu mix có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: **832-465-3099**
(xin để lại message, nếu không kịp nghe phone)

NEW **Cho Thuê Nhà Hàng**
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavasota sầm uất, gần trường học, chợ Walmart và các tiện ích khác. Khu vực này không có cạnh tranh, nhà hàng được trang bị đầy đủ tiện nghi, bao gồm hệ thống Vent hood và Grease Traps. Mặt bằng rộng 1.400 SQF và có cả patio bên ngoài. Giá thuê là \$2.000/tháng.

Xin liên lạc Ben qua số **979-900-4080** để biết thêm chi tiết



NEW **Bán Tiệm Lash**
KHU DEER PARK

Cần bán tiệm lash (nối mi). Tiệm đang hoạt động tốt, khu dân cư sầm uất (Deer Park). Tiền rent rẻ \$2,736/tháng. Bán giá \$80,000.

Ai thật lòng muốn mua xin gọi Thảo hoặc text
832-561-7177
Hoặc Don: **832-425-3804**

NEW **Cần Tuyển Thợ May**
GẦN GALLERIA

Cần thợ may, tiệm sửa quần áo khu vực West University / gần Galleria, Houston, TX. Full time hoặc Part time, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc Tâm:
832-275-0335

NEW **Trại Gà Cần Người**
CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cần tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,300 - \$1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm).

Xin vui lòng liên lạc: **281-348-6392**
714-746-2097 * 714-478-8994

NEW **Bán Tiệm Vàng**
KHU 45 NORTH

Cần bán tiệm vàng có đầy đủ dụng cụ sửa chữa, showcase, tủ sắt, đèn LED. Hoạt động trên 12 năm, chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng. Khu 45 North, open Sat- Sun.

Xin vui lòng liên lạc:
346-475-0126 * 346-475-0126

NEW **Cần Tuyển Thợ May**
WACO, TEXAS

Cần tuyển thợ may để may vỏ áo nệm. Công ty chuyên sản xuất nệm. Làm việc tại Waco, Texas.

Xin vui lòng liên lạc Thang Pham:
626-267-4060

NEW **Cần Thợ Máy Lạnh**
NEW! NEW! NEW!

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

Xin vui lòng liên lạc Ông Kha:
281-235-5757 * 281-484-2526

NEW **Cho Thuê Townhouse**
BEECHNUT & COOK

Townhouse 3 phòng ngủ 2 phòng tắm rưỡi. Ở Beechnut and Cook. Cho thuê \$1,500/tháng.

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

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

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 Townhouse**
BELLAIRE & SYNOT

Bán townhouse trên đường Bellaire và Synott. Nhà đẹp, rộng rãi, sau nhà Bank Chase, gần chợ Mỹ Hoa. Nhà 3 phòng, 2 restroom.

Xin vui lòng liên lạc: **832-704-1449**

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

Tim người thất lạc.
Nguyễn Đức Long
Height: 5ft 03
Hair color: Black



Contact Number: **346-281-4334**

Cần Người

Help Wanted

933-2213/1782

CẦN THỢ TÓC

Tiệm ở Sugarland, rất đông khách, Có bằng, không cần kinh nghiệm.

Xin liên lạc hoặc text:

832-277-8138

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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

929-2213/1781

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

908-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:

832-213-6507

909-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn 2 phòng cho share, Beechnut & Gessner, 77036. Sạch sẽ, yên tĩnh, phòng có giường, tủ. Ưu tiên cho người có việc làm. Không hút thuốc, ít nấu ăn. Tại đây có nấu ăn, ngày hay cơm tuần:

Xin liên lạc hoặc nhắn tin:

832-853-2061

905-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà Town House còn 1 phòng trên lầu, 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

906-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng, nhà trên đường Veteran Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin liên lạc:

832-883-6927

906-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Veteran Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin liên lạc:

832-883-6927

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

904-2207/1775

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut & Cook, gần chợ Hong Kong 4, yên tĩnh, sạch sẽ có 1 master và 1 phòng thường cho thuê.

Thật lòng muốn thuê xin liên lạc

TEXT(hoặc gọi sau 6PM):

346-342-6780

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:

832-998-0306

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

864-2206/1703

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

918-2211/1779

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyết:

346-378-8333

935-2215/1783

CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đầy đủ tiện nghi, bao giặt, Internet, dư phòng lớn và phòng nhỏ, nhà chỉ có Chủ thôi.

Xin liên lạc Cô Chung:

346-453-2662

832-640-5575

Rao Vặt

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

NEW Tuyển Nhân Viên CHỢ MỸ HOA

955-Long Term

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HEAT PRESS OPERATOR (NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

892-2204/1772

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

NOW HIRING FOR MANUFACTURING

932-2213/1782

Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available. **8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.**

Winder/Winder Helper Operator: \$14.50

Saw Operator: \$14.50

Oven Operator: \$14.50

CNC Operator: \$16.00

Coupling Mounting: \$14.50

Please send resumes to: **sresumes22@gmail.com**

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2206 * Saturday, June 06, 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
06.05 - 06.11

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 Fortune Mochi 23999 điểm</p> <p>即溶素食魚露 DaDa Instant Vegan Sauce 29999 điểm</p> <p>冷凍乾燥優格 Nature Food Freeze Dried Yogurt 33999 điểm</p>	<p>王胜男 烤肉味烏冬麵 Wang Katsuo/Bulgogi Flavor Udon \$4.99 Box</p> <p>韓國蝦片 NongShim Korean Shrimp Cracker BUY 1 GET 1 \$9.99 E.A.</p> <p>多種口味牛奶飲品 Bingrae Variety Flavored Milk Drink 1 case = 4 packs \$23.00 Case</p>
<p>"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p> <p>"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p> <p>"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>"Wang" Katsuo/ Bulgogi Flavor Udon Mì Udon Tươi Hàn Quốc</p> <p>"NongShim" Korean Shrimp Cracker Bánh Snack Tôm</p> <p>"Bingrae" Variety Flavored Milk Drink Sữa Trái Cây</p>

<p>「POST」蜂蜜燕麥片 Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm</p> <p>花生醬 Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm</p> <p>草莓餅乾棒 Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm</p>	<p>拉格啤酒 Heineken Lager Beer \$16.99 E.A.</p> <p>奶油夾心威化餅乾 - 多種口味 Toren Carre Wafers - Variety Flavor 2 for \$7</p> <p>金邊標條條 AceCook Rice Noodle - Phnom Penh \$13.99 E.A.</p>
<p>"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p> <p>"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p> <p>"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>"Heineken" Lager Beer Bia Heineken</p> <p>"Toren" Carre Wafers - Variety Flavor Bánh Xốp Nhân Kem - Nhiều Vị</p> <p>"AceCook" Rice Noodle - Phnom Penh Hủ Tiếu Nam Vang</p>

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮大白菜 Fresh Napa Cabbage \$79/lb Cải Làm Kim Chi</p> <p>新鮮綠椰菜 Fresh Green Cabbage \$69/lb Bắp Cải</p>	<p>新鮮豬排骨 Fresh Pork Rib Whole \$3.99/lb Sườn Heo Bẹ</p> <p>急凍牛仔骨 Frozen Beef Short Ribs \$8.99/lb Sườn Bò Đại Hàn</p>	<p>新鮮石斑魚頭 Fresh Grouper Head \$4.99/lb Đầu Cá Bống Mú Bông</p> <p>有頭蝦 (20-30) Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) \$5.49/lb Tôm Có Đầu (20-30)</p>
<p>新鮮紫蕃薯 Fresh Hawaii Purple Yam \$4.50/lb Khoai Lang Tím Dương Ngọc</p> <p>新鮮黃洋蔥 Fresh Yellow Onion \$79/lb Củ Hành Vàng</p>	<p>急凍山豬肉 Frozen Wild Hog Meat \$9.99/lb Thịt Heo Rừng</p> <p>急凍鵪鶉 Frozen Quail (6pcs) \$11.99 E.A. Chim Cúc</p>	<p>紅鯛魚 Fresh American Red Snapper \$17.99/lb Cá Hường</p> <p>新鮮鮭魚頭 Fresh Salmon Head \$2.49/lb Đầu Cá Hồi Tươi</p>

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

BOOM SALE!

\$29.99
Case - 12 bottles

"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE
有機冰糖燕窩
NƯỚC YÊN

BOOM SALE!

\$3.79/lb
\$90
Box - 26 lbs

"DA DA" FZ R16 DURIAN - VIET NAM
SÂU RIÊNG R16 VIỆT NAM

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Chuối có thể giảm đau khớp ra sao?

Chuối giàu kali, chất chống oxy hóa và magie, hỗ trợ giảm viêm, căng thẳng cho khớp và cân bằng axit-bazơ trong cơ thể.

Đau khớp là tình trạng khó chịu, đau nhức xảy ra ở một hoặc nhiều khớp của cơ thể. Khớp là nơi hai hoặc nhiều xương kết nối với nhau, giúp chúng ta có thể chuyển động.

Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Experimental Brain Research, khi các mô nối quan trọng này bị viêm hoặc tổn thương, nó có thể dẫn đến nhiều cảm giác, từ khó chịu nhẹ đến đau dữ dội, suy nhược.

Đau khớp có thể phát sinh từ nhiều tình trạng bệnh lý tiềm ẩn, bao gồm chấn thương, nhiễm trùng, bệnh tự miễn như viêm khớp dạng thấp và các tình trạng thoái hóa (như viêm xương khớp).

Nó có thể ảnh hưởng đáng kể đến các hoạt động hàng ngày của một người, hạn chế khả năng vận động và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, điều thú vị là ăn chuối có thể giảm đau khớp, giúp xương khỏe mạnh vì những lý do dưới đây.

1. Giàu kali

Theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Khoa học Sinh học Quốc tế, chuối có hàm lượng kali cao, một chất rất cần thiết cho sức khỏe của xương. Kali điều chỉnh sự cân bằng axit-bazơ của cơ thể. Khi nồng độ axit tăng quá cao, cơ thể có thể lấy canxi từ xương để trung hòa lượng axit dư

thừa.

Kali có thể gián tiếp mang lại lợi ích cho sức khỏe xương bằng cách thúc đẩy sự cân bằng axit-bazơ lành mạnh. Xương chắc khỏe tạo nền tảng vững chắc cho các khớp, rất cần thiết cho quá trình vận động và khả năng vận động tổng thể. Do đó, hàm lượng kali trong chuối có thể giúp cải thiện sức khỏe xương nói chung và thậm chí hỗ trợ chức năng khớp.

2. Giàu chất chống oxy hóa

Chuối là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa dồi dào, chẳng hạn như vitamin C và vitamin E. Chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào khỏi bị tổn thương do các gốc tự do gây ra, theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học thực vật Avicenna.

Gốc tự do là các phân tử không ổn định có thể gây tổn hại đến các tế bào và mô trong cơ thể. Tổn thương này có thể dẫn đến tình trạng viêm, một yếu tố chính gây ra nhiều loại đau khớp. Bằng cách trung hòa các gốc tự do, chất chống oxy hóa có thể giúp giảm viêm và căng thẳng oxy hóa trong khớp, có khả năng làm giảm sự khó chịu.

3. Giàu magie

Theo một nghiên cứu được công bố bởi eFoods, chuối chứa nhiều magie, một khoáng chất cần thiết cho nhiều hoạt động của cơ thể, bao gồm chức năng cơ và thần kinh. Magie có tác dụng chống viêm. Viêm là phản ứng miễn dịch bình thường, nhưng tình trạng viêm dai dẳng có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm cả đau khớp. Magie, chất giúp điều hòa tình trạng viêm, làm giảm bớt sự khó chịu liên quan đến các tình trạng như viêm khớp.

Nên ăn chuối như thế nào?

Chuyên gia y học Ayurvedic, Tiến sĩ Chanchal Sharma, cho biết ăn chuối là một phương pháp đơn giản để chữa đau khớp và có nhiều cách linh hoạt để đưa loại trái cây này vào chế độ ăn uống.

- Ăn tươi: Thường thức một quả chuối chín như một món ăn nhẹ hoặc thêm chuối thái lát vào ngũ cốc, sữa chua hoặc bột yến mạch.

- Sinh tố: Xay chuối với các loại trái cây, rau củ và chất lỏng khác như sữa hoặc nước trái cây để tạo thành một loại sinh tố bổ dưỡng và tươi mát.

- Bánh chuối: Thêm chuối vào bột mì để làm bánh như một món ăn ngon và lành mạnh.

- Bánh kẹp hoặc bánh nướng xốp chuối: Trộn chuối nghiền vào bột bánh kẹp hoặc bánh nướng xốp để tăng thêm hương vị và chất dinh dưỡng.

Tác dụng phụ của việc ăn nhiều chuối để giảm đau khớp

Mặc dù chuối là một bài thuốc dân gian hiệu quả để chữa đau khớp, ăn quá nhiều có thể gây ra các tác dụng phụ sau:

- Hàm lượng chất xơ cao có thể gây đầy hơi, chướng bụng và táo bón ở một số người.

- Chuối có hàm lượng đường tự nhiên cao, có thể làm tăng nhanh lượng đường trong máu, đặc biệt là ở những người mắc bệnh tiểu đường.

- Tiêu thụ quá nhiều bất kỳ loại trái cây nào, bao gồm cả chuối, đều có thể gây tăng cân do hàm lượng calo.

- Những người bị bệnh thận có thể cần hạn chế lượng kali nạp vào cơ thể vì tiêu thụ quá nhiều kali dễ dẫn đến tích tụ kali trong máu. ■

In God We Trust

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.

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.
TM

8206/2713

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.
QH

Thương Mại	Thương Mại RAO VẬT HẰNG NGÀY	Thương Báo
The VietNam Post	Thương Mại RAO VẬT CUỐI TUẦN	

* Quảng cáo **Rao Vật 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 Vật Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản 10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo); * Rao Vật 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 vật của Quý vị đã có kết quả.
* Rao Vật Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Tìm ra nhóm máu mới cực hiếm sau hơn nửa thế kỷ

Sau hơn 50 năm khiến giới khoa học đau đầu, một bí ẩn lớn trong lĩnh vực huyết học cuối cùng đã được giải mã. Các nhà nghiên cứu tại Anh và Israel vừa xác định được nguyên nhân di truyền đứng sau nhóm máu hiếm AnWj, qua đó chính thức công nhận một hệ nhóm máu mới mang tên MAL - hệ nhóm máu thứ 47 của loài người.

Phát hiện được đánh giá là bước tiến quan trọng đối với y học truyền máu, mở ra khả năng nhận diện chính xác hơn các bệnh nhân mang nhóm máu cực hiếm và giảm nguy cơ phản ứng truyền máu nguy hiểm.

Bí ẩn tồn tại hơn 50 năm

Nghiên cứu do Cơ quan Máu và Ghép tạng Quốc gia Anh (NHS Blood and Transplant) chủ trì, với sự tham gia của Đại học Bristol cùng nhiều đối tác quốc tế. Công trình được công bố trên tạp chí Blood của Hiệp hội Huyết học Mỹ.

Kháng nguyên AnWj lần đầu được phát hiện vào năm 1972 ở một số bệnh nhân có phản ứng miễn dịch bất thường sau truyền máu. Tên gọi “AnWj” được ghép từ tên hai bệnh nhân đầu tiên được xác định có loại kháng thể này.

Tuy nhiên, trong suốt nhiều thập kỷ, các nhà khoa học chỉ có thể phát hiện sự tồn tại của kháng nguyên mà không thể xác định gene chịu trách nhiệm tạo ra nó.

Bước ngoặt chỉ xuất hiện khi công nghệ giải trình tự ADN hiện đại phát triển mạnh. Bằng phương pháp giải trình tự toàn bộ exon - kỹ thuật phân tích các vùng mã hóa protein trong ADN - nhóm nghiên cứu phát hiện những người mang đặc điểm AnWj âm tính di truyền đều thiếu cả hai bản sao của gene MAL.

Gene này tạo ra protein Mal - một protein nhỏ nằm trên màng tế bào, có vai trò duy trì cấu trúc màng và vận chuyển phân tử trong tế bào. Các nhà khoa học xác định người có nhóm máu AnWj dương tính đều biểu hiện protein Mal trên bề mặt hồng cầu, trong khi người AnWj âm tính thì không. Protein Mal chính là yếu tố quyết định hệ nhóm máu mới.

Không chỉ có A, B, AB hay O

Trong nhận thức phổ biến, nhóm máu thường chỉ được biết đến dưới các loại A, B, AB hoặc O, cùng yếu tố Rh dương hay âm. Tuy nhiên, thực tế hệ thống nhóm máu của con người phức tạp hơn rất nhiều.

Đến nay, giới khoa học đã xác định được 47 hệ nhóm máu với hơn 360 kháng nguyên khác nhau trên bề mặt hồng cầu. Chỉ một khác biệt rất nhỏ giữa máu người cho và người nhận cũng có thể gây ra phản ứng miễn dịch nghiêm trọng, thậm chí đe dọa tính mạng.

Theo các nhà nghiên cứu, hơn 99,9% dân số thế giới mang nhóm máu AnWj dương tính. Tuy nhiên, với số rất ít người AnWj âm tính, việc nhận

máu không tương thích có thể gây biến chứng nặng.

Điều đáng chú ý là trước đây, gần như không thể xác định chính xác những người mang đặc điểm này vì chưa biết nền tảng di truyền của nó. Nghiên cứu mới mở ra khả năng phát triển các xét nghiệm gene chuyên biệt để nhận diện bệnh nhân và người hiến máu hiếm trước khi tiến hành truyền máu.

Ý nghĩa lớn với y học truyền máu

Các nhà khoa học cho biết phát hiện này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh y học ngày càng hướng tới cá thể hóa điều trị.

Hiện nay, nhiều bệnh nhân mang nhóm máu hiếm phải phụ thuộc vào các ngân hàng máu quốc tế hoặc hệ thống người hiến máu hiếm toàn cầu để tìm nguồn máu phù hợp trong trường hợp cấp cứu hay điều trị phức tạp.

Louise Tilley, nhà khoa học cấp cao tại Cơ quan Máu và Ghép tạng Quốc gia Anh cho biết bà đã dành gần 20 năm nghiên cứu bí ẩn này. “Nền tảng di truyền của AnWj là bí ẩn kéo dài hơn 50 năm. Việc cuối cùng xác lập được hệ nhóm máu mới là thành quả rất lớn của cả một tập thể nghiên cứu”, bà nói.

Trong khi đó, Giáo sư Ash Toye thuộc Đại học Bristol nhận định phát hiện này cho thấy công nghệ di truyền hiện đại đang tạo ra bước thay đổi lớn trong lĩnh vực truyền máu.

Hiệp hội Truyền máu Quốc tế (ISBT) hiện đã chính thức công nhận MAL là hệ nhóm máu thứ 47 trên thế giới. Theo các chuyên gia, những phát hiện như MAL không chỉ giúp nâng cao độ an toàn trong truyền máu mà còn góp phần mở rộng hiểu biết của con người về di truyền học và sự đa dạng sinh học của chính cơ thể mình. ■

Bí ẩn trí nhớ siêu phàm của dị nhân “nhìn một lần, vẽ cả thành phố” với độ chính xác đáng kinh ngạc

Chỉ cần quan sát trong vài phút, người đàn ông có thể tái hiện cả một đô thị với độ chính xác đáng kinh ngạc. Khả năng được ví như “máy ảnh sống” của dị nhân khiến thế giới vừa kinh ngạc, vừa đặt câu hỏi về giới hạn thực sự của trí nhớ con người.

Trong thế giới nghệ thuật, nơi sự sáng tạo thường gắn với cảm hứng và trí tưởng tượng, Stephen Wiltshire lại nổi bật theo một cách hoàn toàn khác: ông vẽ chính xác những gì mình nhìn thấy – đến từng chi tiết nhỏ nhất – chỉ sau một lần quan sát.

Trí nhớ siêu phàm của dị nhân “nhìn một lần, vẽ cả thành phố”

Sinh năm 1974 tại London (Anh), Wiltshire được chẩn đoán mắc chứng tự kỷ từ khi mới 3 tuổi. Tuổi thơ của ông không giống những đứa trẻ khác: ông gặp khó khăn trong giao tiếp và gần như không nói được cho đến năm 5 tuổi. Tuy nhiên, thay vì lời nói, ông tìm thấy cách thể hiện thế

giới qua hội họa. Điều đặc biệt là ngay từ nhỏ, ông đã thể hiện khả năng ghi nhớ hình ảnh vượt trội.

Biệt danh “human camera” (máy ảnh sống) mà truyền thông đặt cho Wiltshire không phải là sự phóng đại. Ông có thể bay trực thăng qua một thành phố trong thời gian rất ngắn – đôi khi chỉ 20-30 phút – rồi sau đó vẽ lại toàn cảnh với độ chính xác gần như tuyệt đối.



Trí nhớ siêu phàm của dị nhân “nhìn một lần, vẽ cả thành phố”

Một trong những thành tựu gây ấn tượng mạnh là khi ông tái hiện hàng trăm tòa nhà ở London chỉ từ trí nhớ sau một chuyến bay ngắn. Những bức tranh toàn cảnh không lồ của ông về New York, Tokyo, Dubai hay Rome đều khiến giới chuyên môn kinh ngạc vì tỷ lệ, phối cảnh và chi tiết gần như hoàn hảo.

Không chỉ đơn thuần là “chép lại” hình ảnh, tranh của Wiltshire còn mang tính nghệ thuật rõ nét. Các công trình kiến trúc hiện lên sống động, có chiều sâu và nhịp điệu, cho thấy ông không chỉ nhớ mà còn “cảm” được không gian đô thị. Nhiều tác phẩm của ông được bán với giá hàng nghìn bảng Anh và trưng bày tại các triển lãm lớn trên thế giới.

Các nhà khoa học cho rằng khả năng đặc biệt của Wiltshire có liên quan đến chứng tự kỷ – một rối loạn phát triển thần kinh. Ở một số trường hợp hiếm, tự kỷ đi kèm với hội chứng “savant” (thiên tài), giúp người mắc có năng lực vượt trội trong một lĩnh vực cụ thể như âm nhạc, toán học hoặc hội họa. Với Wiltshire, đó chính là trí nhớ hình ảnh phi thường.

Điều đáng chú ý là trong khi nhiều người thường bị phân tán bởi suy nghĩ và cảm xúc khi quan sát, Wiltshire lại có khả năng tập trung hoàn toàn vào chi tiết thị giác. Chính điều này giúp ông ghi lại chính xác cấu trúc, hình dạng và vị trí của từng tòa nhà trong một không gian rộng lớn.

Hành trình của ông cũng là câu chuyện vượt lên giới hạn bản thân. Từ một cậu bé không thể giao tiếp bằng lời nói, Wiltshire dần trở thành nghệ sĩ nổi tiếng toàn cầu. Năm 2006, ông được trao tước hiệu MBE (Thành viên Huân chương Đế quốc Anh) để ghi nhận đóng góp cho nghệ thuật.

Ngày nay, Stephen Wiltshire không chỉ là một nghệ sĩ, mà còn là một biểu tượng cho tiềm năng kỳ diệu của não bộ con người. Câu chuyện của ông khiến nhiều người phải suy ngẫm: liệu những giới hạn mà chúng ta tin tưởng bấy lâu nay có thực sự tồn tại, hay chỉ là rào cản do chính chúng ta đặt ra? ■



Vì sao Mỹ cho phép săn bắn động vật hoang dã?

Nếu như săn bắn động vật hoang dã là điều cấm kỵ ở nhiều nước thì tại Mỹ, điều này được phép miễn là đúng quy định; người Mỹ cũng đặc biệt thích đi săn.



Tại nước Mỹ, đi săn không đơn thuần là hoạt động giải trí ngoài trời mà đã trở thành nét văn hóa độc đáo, gắn liền với bản sắc quốc gia. Từ những cánh rừng già ở Maine cho đến các vùng đồng bằng rộng lớn tại Texas, hình ảnh những chiếc xe bán tải chở theo đồ bảo hộ màu cam dạ quang đã trở thành một phần quen thuộc mỗi khi mùa săn bắt đến.

Vì sao Mỹ cho phép săn bắn động vật hoang dã?

Không ít luật sư bận rộn ở New York hay kỹ sư công nghệ tại Silicon Valley sẵn sàng gác lại công việc để dành cả tuần lễ sống trong lán gỗ giữa rừng sâu. Theo số liệu từ Cục Cá và Động vật hoang dã Hoa Kỳ, mỗi năm có hơn 15 triệu người dân nước này tham gia các mùa săn bắn, đóng góp hàng chục tỷ USD vào nền kinh tế thông qua việc mua sắm trang thiết bị và chi trả phí giấy phép.

Niềm yêu thích đi săn của người Mỹ không phải thú vui mới mà đã có lịch sử lâu đời. Trong những năm đầu thế kỷ 17, người da trắng đến và phát hiện thiên nhiên hoang dã Bắc Mỹ thật đa dạng với đàn hươu đuôi trắng, gà rừng và bò rừng khổng lồ. Khác với châu Âu, nơi đất đai và ruộng thú thuộc sở hữu của lãnh chúa, ở Mỹ, động vật hoang dã được coi là tài sản chung của mọi người dân. Lúc này, người Mỹ săn bắn để sinh tồn.

Bước sang thế kỷ 19, lịch sử săn bắn Mỹ bước vào giai đoạn thăng trầm nhất với cuộc mở cõi về phía Tây. Hình ảnh những người thợ săn huyền thoại như Daniel Boone hay Davy Crockett đã trở thành biểu tượng của lòng dũng cảm. Tuy nhiên, đây cũng là thời kỳ chứng kiến sự tàn phá khủng khiếp đối với thiên nhiên. Khi đường sắt xuyên lục địa phát triển, săn bắn thương mại bùng nổ. Những đàn bò rừng từng phủ kín các đồng cỏ miền Trung Mỹ bị tàn sát hàng loạt để lấy da hoặc chỉ để làm thú vui cho hành khách trên tàu hỏa.

Đến cuối những năm 1800, nhiều loài động vật biểu tượng của Mỹ đứng trước bờ vực tuyệt chủng. Chim bồ câu viễn khách biến mất hoàn toàn, và đàn bò rừng từ hàng chục triệu con chỉ còn

lại vài trăm cá thể. Thực trạng đau lòng này tạo ra một bước ngoặt quan trọng là sự ra đời của phong trào bảo tồn.

Những thợ săn có tầm nhìn xa trông rộng nhận ra rằng nếu không có sự quản lý, di sản thiên nhiên của họ sẽ vĩnh viễn mất đi. Đây là lúc lịch sử săn bắn Mỹ chuyển mình từ khai thác triệt để sang quản lý bền vững. Thế kỷ 20, Tổng thống Theodore Roosevelt giúp thiết lập tư duy rằng thợ săn phải là những người bảo vệ thiên nhiên hàng đầu. Năm 1937, Đạo luật Pittman-Robertson được thông qua, quy định áp một khoản thuế đặc biệt lên súng đạn và thiết bị săn bắn để dùng toàn bộ số tiền đó cho việc phục hồi môi trường sống của động vật hoang dã.

Từ một hoạt động vô tổ chức, đi săn đã trở thành hệ thống rất khoa học được quản lý bởi nhà nước với các mùa săn, hạn mức và quy tắc đạo đức nghiêm ngặt. Lịch sử đã chứng minh tính hiệu quả của mô hình này khi số lượng hươu, gà tây rừng và bò rừng tại Mỹ đã phục hồi mạnh mẽ trong thế kỷ 20 và 21.

Vì sao người Mỹ thích đi săn bắn?

Ngày nay, người Mỹ đi săn như cách giúp bảo tồn thiên nhiên. Thế nhưng nguyên nhân không chỉ có vậy, mà còn từ nhiều yếu tố quan trọng khác.

* *Hình tượng người cao bồi*

Văn hóa Mỹ gắn liền với hình ảnh những người tiên phong đi khai phá vùng đất phía Tây (The Great Frontier). Trong bối cảnh đó, hình tượng người cao bồi và những kẻ chinh phục miền Tây hoang dã đã trở thành biểu trưng cho sức mạnh, sự kiên cường và tinh thần tự lực cánh sinh.

Đối với những người sống ở biên giới khi ấy, khả năng bắn súng điêu luyện và kỹ năng săn bắt là những yếu tố quyết định sự sống còn. Họ không có siêu thị, không có nguồn cung cấp thực phẩm ổn định từ chính phủ; họ chỉ có bản thân, khẩu súng và động vật hoang dã.

Tinh thần này vẫn tồn tại mạnh mẽ trong xã hội Mỹ hiện đại dưới dạng "Rugged Individualism" (Chủ nghĩa cá nhân kiên cường). Nhiều người Mỹ đi săn hiện nay không phải vì họ thiếu ăn, mà vì họ muốn duy trì kết nối với những phẩm chất của tổ tiên. Việc tự mình theo dấu một con thú, hạ gục nó bằng kỹ năng cá nhân và tự tay sơ chế thịt để mang về cho gia đình mang lại một cảm giác tự hào về sự độc lập. Nó giúp họ thoát khỏi sự phụ thuộc vào chuỗi cung ứng thực phẩm công nghiệp hóa vốn bị coi là làm mất đi bản năng nguyên thủy của con người.

* *Văn hóa súng đạn*

Thảo luận về săn bắn ở Mỹ mà không nhắc đến văn hóa súng đạn. Khác với nhiều quốc gia nơi súng đạn bị kiểm soát chặt chẽ và coi là mối đe dọa, tại Mỹ, súng thường được nhìn nhận như một công cụ bảo vệ tự do và là biểu tượng của Tu chính án thứ hai. Việc sở hữu một khẩu súng săn thường là bước khởi đầu của người Mỹ với thế giới vũ khí. Cha dạy con cách bắn súng, cách bảo quản súng và những nguyên tắc an toàn nghiêm ngặt khi đi săn là một

nghĩ thức trưởng thành truyền thống tại nhiều gia đình, đặc biệt là ở vùng nông thôn.

Súng đạn trong văn hóa săn bắn Mỹ mang ý nghĩa kép vừa là thiết bị thể thao, vừa là phương tiện duy trì các giá trị truyền thống. Đối với nhiều người, việc cầm một khẩu súng đi vào rừng là cách họ thực thi quyền những gì mình được học. Những khẩu súng săn thường được truyền từ đời ông sang đời cha, rồi đời con, mang theo những câu chuyện về những chuyến đi rừng huyền thoại. Súng là kỷ vật gia đình và là biểu tượng của sự tiếp nối.

Bảo tồn động vật hoang dã

Một nghịch lý thú vị mà ít người bên ngoài nước Mỹ nhận ra là những người thợ săn thường tích cực nhất trong việc bảo tồn thiên nhiên. Tại Mỹ, săn bắn được quản lý cực kỳ chặt chẽ bởi các cơ quan quản lý động vật hoang dã.

Thợ săn phải mua giấy phép, tuân thủ các mùa săn cụ thể và giới hạn số lượng con thú được phép hạ gục. Điều quan trọng nhất là doanh thu từ việc bán giấy phép săn bắn và thuế trên vũ khí, đạn dược được dùng trực tiếp để tài trợ cho các chương trình bảo tồn, phục hồi môi trường sống, nghiên cứu khoa học về động vật.

Người Mỹ đi săn để tận hưởng cảm giác hòa mình vào thiên nhiên hoang dã trọn vẹn nhất. Thay vì chỉ là người quan sát đứng bên lề như khi đi bộ đường dài, thợ săn trở thành một phần của hệ sinh thái. Họ học cách đọc hiểu dấu chân, hướng gió, tập tính của từng loài vật và sự thay đổi của thảm thực vật.

Sự hiểu biết sâu sắc này tạo ra một lòng tôn kính đối với thiên nhiên. Đối với nhiều người, những giờ phút ngồi tĩnh lặng trong rừng chờ đợi con mồi là một hình thức thiền định, giúp họ giải tỏa áp lực từ cuộc sống đô thị ồn ào.

Chính vì yêu quý môi trường đó, cộng đồng thợ săn Mỹ luôn là lực lượng đi đầu trong việc phản đối sự tàn phá rừng hay ô nhiễm nguồn nước. Họ hiểu rằng nếu không có một hệ sinh thái khỏe mạnh, sở thích và truyền thống sẽ biến mất. ■

Bao giờ đến ngày tận thế?

Các nhà khoa học đã tính toán thời điểm cuộc sống của con người trên hành tinh sẽ kết thúc. Đó là ngày 31 tháng 10 năm 2.252.006 - tức là hơn 2,25 triệu năm nữa.

Các nhà địa chất học và cổ sinh vật học châu Âu đã tìm ra thời điểm đó sau khi nghiên cứu các hoá thạch 22 triệu năm tuổi ở Tây Ban Nha. Nhóm khẳng định các loài động vật có vú có quãng đời trung bình là 2,5 triệu năm. Con người hiện đại đã xuất hiện được khoảng 250.000 năm.

Nhóm do nhà nghiên cứu Jan Van Dam tại Đại học Utrecht, Hà Lan, đứng đầu cũng phát hiện thấy, cứ sau 2,5 triệu năm, quỹ đạo của trái đất lại bị xô lệch một chút do sự tác động của vũ trụ. Điều này sẽ ngăn cản trái đất tiếp xúc đủ gần với mặt trời và gây ra cái giá lạnh trên toàn cầu. Kỷ nguyên băng hà đó sẽ có thể quét sạch toàn bộ loài người. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Người phụ nữ tỉnh lại sau giấc ngủ kéo dài 32 năm

Karolina Olsson là minh chứng cho khả năng phục hồi của cơ thể con người và bản chất bí ẩn của chứng rối loạn giấc ngủ. Trong khoảng thời gian đáng kinh ngạc kéo dài 32 năm, Karolina Olsson, một phụ nữ người Thụy Điển sinh vào thế kỷ 19, đã ngủ liên tục, khiến giới y học bối rối và thu hút trí tưởng tượng của công chúng.

Giấc ngủ dài bí ẩn

Karolina Olsson, sinh năm 1842 tại Thụy Điển, đã sống một cuộc đời phi thường với chứng rối loạn giấc ngủ khó hiểu. Ở tuổi 13, cô chìm vào giấc ngủ sâu và ngủ suốt 32 năm tiếp theo của cuộc đời. Tình trạng của cô đã thu hút cả cộng đồng y tế và công chúng, làm nảy sinh nhiều giả thuyết và suy đoán về nguyên nhân cơ bản cũng như các biện pháp khắc phục tiềm năng.

Trong suốt nhiều thập kỷ chìm trong giấc ngủ kéo dài, gia đình Karolina Olsson đã chăm sóc cô không mệt mỏi, hy vọng vào một ngày nào đó cô sẽ tỉnh dậy. Trường hợp của cô đã thu hút sự chú ý rộng rãi, và cô được mệnh danh là "người đẹp ngủ trong rừng" của Thụy Điển.

Cho đến nay, câu chuyện kỳ lạ về cuộc đời của Karolina vẫn là một dấu hỏi lớn của giới khoa học, khiến người ta rùng mình khi nghĩ rằng có một thế lực huyền bí nào đó đã làm ra chuyện lạ này. Các chuyên gia y tế từ nhiều lĩnh vực khác nhau đã rất bối rối trước tình trạng của cô, vì nó thách thức sự hiểu biết thông thường về chứng rối loạn giấc ngủ và thách thức giới hạn khả năng phục hồi của con người.

Bất chấp những tổn thất về thể chất và tinh thần mà tình trạng của cô đã gây ra cho gia đình, sự hiện diện vững chắc của Karolina Olsson trước mắt công chúng đã khơi dậy sự tò mò của khoa học và thúc đẩy nghiên cứu tìm hiểu sự phức tạp của giấc ngủ và tác động của nó đối với sức khỏe con người. Trường hợp của cô cho tới tận ngày nay vẫn là một lời nhắc nhở đầy ám ảnh về lĩnh vực rối loạn giấc ngủ bí ẩn và thường bị hiểu lầm.

Nguyên nhân của giấc ngủ kéo dài hơn 3 thập kỷ

Gia đình Olsson là một gia đình nghèo và sống trên một hòn đảo biệt lập không có bác sĩ. Ban đầu, gia đình tìm kiếm sự giúp đỡ từ cộng đồng nhỏ xung quanh. Vì nghèo và không đủ khả năng chi trả cho bác sĩ, những người hàng xóm đã trả tiền để một bác sĩ đến thăm khám cho cô. Bác sĩ sau khi kiểm tra xong đã kết luận cô rơi vào tình trạng hôn mê và cần phải kiểm tra thêm. Ông vẫn tiếp tục đến thăm và kiểm tra Karolina trong một năm nữa đồng thời trong thời gian này, ông đã cố gắng thuyết phục cộng đồng y tế giúp đỡ và tìm cách chữa trị.

Nhiều bác sĩ đã đến thăm gia đình Olsson và khám cho Karolina. Một sự thật đáng ngạc nhiên là tóc và móng tay của cô gái dường như không mọc trong suốt thời gian đó. Hơn nữa, cô

không giảm cân mặc dù thực tế chế độ ăn uống của cô chỉ bao gồm hai ly sữa mỗi ngày.

Vào năm thứ sáu Karolina ngủ, năm 1882, cha mẹ cô chuyển cô đến thành phố Oskarshamn sau khi bác sĩ đề nghị điều trị bằng sốc điện để hồi sinh cô. Một tháng sau, khi tình trạng của cô không được cải thiện, cha mẹ đã đưa Karolina trở về nhà. Bác sĩ chỉ ra rằng họ không thể làm gì cho cô, gia đình chỉ cần chờ đợi và cầu nguyện cho phép màu xảy ra.

Làm sáng tỏ nguyên nhân đằng sau thời gian ngủ chưa từng có của Karolina Olsson là một nhiệm vụ đầy thách thức đối với các chuyên gia y tế thời bấy giờ. Nhiều giả thuyết đã được đề xuất, bao gồm cả những giả thuyết liên quan đến tình trạng thần kinh, chấn thương tâm lý và mất cân bằng nội tiết tố.

Một giả thuyết phổ biến vào thời điểm đó cho rằng giấc ngủ của Karolina Olsson là kết quả của chứng bất động thần kinh cuồng loạn, một tình trạng đặc trưng bởi những khoảng thời gian bất động và bất tỉnh. Lời giải thích này mặc dù đã được tranh luận rộng rãi, nhưng không thể cung cấp sự hiểu biết toàn diện về tình trạng của cô, vì nó không tính đến độ dài bất thường của các giai đoạn ngủ của cô.

Có giả thuyết cho rằng giấc ngủ của Karolina Olsson là kết quả của chứng bất động thần kinh cuồng loạn. Trong thời gian Karolina chìm sâu vào giấc ngủ, cha mẹ cô đã trải qua rất nhiều lo lắng. Khi con gái không tỉnh lại sau vài ngày nằm trên giường và họ không thể đánh thức cô dậy, họ đã nhờ sự trợ giúp y tế.

Việc thiếu kiến thức cụ thể xung quanh trường hợp của Karolina Olsson làm nổi bật những thách thức mà các chuyên gia y tế phải đối mặt trong việc chẩn đoán và điều trị các chứng rối loạn giấc ngủ phức tạp và hiếm gặp. Nó cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nghiên cứu liên tục và những tiến bộ trong thuốc ngủ để làm sáng tỏ những trường hợp đặc biệt như vậy đồng thời cung cấp giải pháp cho những người bị ảnh hưởng bởi các tình trạng tương tự.

Tình trạng của cô đã làm dấy lên một làn sóng nghiên cứu và tìm hiểu khoa học, dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc hơn về chứng rối loạn giấc ngủ và những tác động sinh lý - tâm lý của chúng. Trường hợp của cô đã mở ra những cánh cửa để khám phá sự phức tạp của các kiểu ngủ, vai trò của bộ não và các yếu tố ảnh hưởng đến chu kỳ thức - ngủ.

Nhiều năm sau, một trong những người anh trai của cô qua đời và người ta nhận thấy cô đang khóc, nhưng không có dấu hiệu nào cho thấy cô sẽ thoát khỏi giấc ngủ sâu. Mẹ cô cũng qua đời vào năm 1904 và một người giúp việc được sắp xếp để chăm sóc Karolina toàn thời gian.

Vào ngày 14 tháng 4 năm 1908, người giúp việc bước vào phòng của Karolina và thấy cô đang khóc trên sàn nhà. Karolina Olsson cuối cùng đã thức dậy sau giấc ngủ dài 32 năm của mình. Điều đáng chú ý là mặc dù khi tỉnh lại, Karolina đã 46 tuổi, độ tuổi trung niên nhưng trông cô vẫn trẻ hơn

rất nhiều khi so với độ tuổi của mình. Khi tỉnh dậy, trông cô không giống một phụ nữ trung niên mà trẻ hơn rất nhiều, có thể khoảng từ 25 đến 30 tuổi. Đây là một sự thật khó hiểu khác làm tăng thêm phần bí ẩn.

Tin tức về việc Karolina tỉnh dậy cũng khiến cho nhiều người muốn tìm hiểu các khía cạnh từ câu chuyện của cô. Các phóng viên, bác sĩ cũng như nhiều người khác chỉ vì tò mò đã đến thăm ngôi nhà của gia đình cô. Tuy nhiên Karolina Olsson không thể cung cấp bất kỳ thông tin nào. Cô không nhớ bất cứ điều gì trong 32 năm của giấc ngủ. Có vẻ như trường hợp của Karolina Olsson là trường hợp độc nhất vô nhị vì không có người nào khác từng được ghi nhận ở trong tình trạng này lâu như vậy.

Tuy nhiên không phải tất cả đều tốt đẹp sau giấc ngủ ấy. Nhiều người cho rằng Karolina là một kẻ lừa đảo và giấc ngủ 32 năm ấy là do gia đình cô dàn dựng nhằm thu hút sự chú ý. Họ không tin cô có thể được sống được từng ấy năm chỉ nhờ sữa và đường.

Karolina đã được kiểm tra sức khỏe toàn diện và không có dấu hiệu bất thường nào. Trí lực của cô vẫn là của một phụ nữ trẻ, thông minh, nhưng rõ ràng là cô biết rất ít về lịch sử đất nước mình... Điều này có thể lý giải được là vì Karolina "sống chậm" hơn thế giới những 32 năm.

Những bí ẩn xung quanh Karolina Olsson

Vậy Karolina Olsson có thực sự đã ngủ suốt 32 năm? Mặc dù gia đình Olsson nói rằng cô đã ngủ suốt khoảng thời gian đó, nhưng có nhiều điều khiến người ta nghi ngờ. Người giúp việc chăm sóc cho Karolina khẳng định đã nghe thấy giọng nói trên lầu như thể Karolina đang nói chuyện. Đồ vật bị di chuyển một cách bí ẩn và thức ăn thừa biến mất.

Bác sĩ tâm thần Harald Froderstrom đã từng thực hiện một nghiên cứu để tìm hiểu chuyện gì đã thực sự xảy ra với Karolina. Trước đó, chưa có bác sĩ tâm thần nào khám cho Karolina mà chỉ có bác sĩ y khoa. Bác sĩ Froderstrom kết luận rằng Olsson không thực sự ngủ suốt 32 năm, bởi cơ thể người không thể chịu được thời gian dài như vậy mà không bổ sung đầy đủ dưỡng chất.

Ông suy đoán Karolina đã mắc một dạng rối loạn tâm thần do một sự kiện đau thương gây ra. Điều này khiến cô tìm đến giấc ngủ như cách để bảo vệ bản thân khỏi thực tế khắc nghiệt của thế giới. Trong suốt giai đoạn này, người mẹ dường như đã sát cánh bên cô, hỗ trợ Karolina che giấu sự thật rằng cô không thực sự ngủ hoàn toàn.

Tuy nhiên, giả thuyết của bác sĩ Froderstrom không trả lời được câu hỏi tại sao trong thời gian nằm viện vào năm 1892, người ta không thể làm cho Karolina thức giấc.

Karolina có một cuộc sống khá hạnh phúc sau giấc ngủ kéo dài 32 năm. Bà qua đời vào tháng 4/1950. Cho đến nay, người ta vẫn chưa biết nguyên nhân tại sao Karolina lại ngủ lâu như vậy và điều này vẫn là một dấu hỏi đối với y học. ■



Triệu phú phá sản, bị vợ bỏ ở tuổi 50, ra đường bán xúc xích để làm lại từ đầu

Vị đại gia bị phá sản, phải gánh khoản nợ khổng lồ, vợ lại bỏ đi; ở tuổi xế chiều, ông lao ra đường bán từng cây xúc xích nướng để làm lại từ đầu.

Câu chuyện về doanh nhân "xúc xích" Đường Kiệt (58 tuổi) tại Thanh Đảo, tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc không chỉ đơn thuần nói về sự thăng trầm trong kinh doanh, mà còn minh chứng cho bản lĩnh con người khi rơi xuống đáy sâu cuộc đời.

Ở tuổi 50, cái ngưỡng đa số bắt đầu nghỉ chuyện nghỉ ngơi, vị cựu triệu phú từng sở hữu những nhà hàng lớn nhất Thanh Đảo bắt đầu lại từ tay trắng bên bếp nướng xúc xích.

Doanh nhân tiêu biểu trắng tay

Thập niên đầu của thế kỷ 21, cái tên Đường Kiệt là biểu tượng cho sự thành đạt tại thành phố Thanh Đảo. Khởi nghiệp từ lĩnh vực dịch vụ, ông xây dựng được chuỗi nhà hàng và quán bar sầm uất, là điểm đến yêu thích của giới thượng lưu và du khách địa phương. Thời đỉnh cao, hệ thống này mang về doanh thu 3 triệu NDT mỗi tháng. Đường Kiệt sở hữu nhà cao cửa rộng, xe sang cùng những mối quan hệ rộng khắp, trở thành gương mặt doanh nhân tiêu biểu.

Tuy nhiên, chính vì sự thành công quá sớm trở thành con dao hai lưỡi. Sự tự mãn khiến ông rời xa lĩnh vực am hiểu để theo đuổi giấc mơ mạo hiểm trong ngành lâm nghiệp.

Sự nghiệp Đường Kiệt bắt đầu lao dốc khi ông dồn toàn bộ vốn liếng và vay mượn thêm để đầu tư vào dự án trồng cây gỗ phong quy mô lớn. Với hy vọng tạo nên một ngành kinh doanh cạnh quan mới mẻ, ông đã đổ hàng chục triệu tệ vào những vườn phong.

Thế nhưng đây là loại cây khó chăm sóc, thời gian thu hồi vốn quá dài khiến dòng tiền đứt gãy. Hệ thống kinh doanh của ông hoàn toàn tan vỡ với khoản nợ lên tới 46 triệu NDT. Dù đã bán sạch nhà cửa, xe sang, ông vẫn gánh khoản nợ ròng 33 triệu NDT. Biền cố khiến gia đình tan vỡ, vợ ông quyết định ly hôn, để lại người đàn ông ngoài 50 tuổi đối mặt với sự cô độc và nợ nần chồng chất ngay tại thành phố mà mình tỏa sáng nhất.

Cựu triệu phú đứng đường bán xúc xích nướng

Sau những ngày tháng tuyệt vọng, Đường Kiệt chọn cách đứng dậy vì trách nhiệm với các chủ nợ. Ông bắt đầu lại từ một xe đẩy xúc xích nhỏ trên vỉa hè, chỉ cách nhà hàng cũ của mình vài trăm mét. Những ngày đầu, ông phải đeo khẩu trang vì sợ người quen nhận ra và mỉa mai.

Công cụ tái khởi nghiệp khi đó chỉ là chiếc máy nhồi xúc xích trị giá 35 NDT mà ông phải góp tiền với bà mẹ 74 tuổi để mua. Sự thay đổi quan trọng nhất của Đường Kiệt chính là rũ bỏ hoàn toàn cái tôi triệu phú.

Đường Kiệt trực tiếp đứng bếp, tỉ mỉ chuẩn bị nguyên liệu thịt tươi chất lượng cao. Ông kiên quyết chỉ mua thịt lợn từ một siêu thị cao cấp trong thành phố, đồng thời công khai toàn bộ đơn hàng và hóa đơn ngay tại quầy để chứng minh chất lượng. Nhờ sự minh bạch này, ông dần chiếm trọn niềm tin của những người dân xung quanh.

Triết lý "kinh doanh bằng danh dự" giúp xe xúc xích của ông chiếm lòng tin của cộng đồng

Khi công việc kinh doanh bị ảnh hưởng bởi đại dịch COVID-19, ông nhanh nhạy tận dụng sức mạnh của thời đại số. Vị cựu triệu phú xây dựng tài khoản mạng xã hội cá nhân và mau chóng thu hút tới 1,2 triệu người theo dõi. Đây không chỉ là những khách hàng đơn thuần mà còn là cộng đồng những người cảm phục nghị lực sống của ông.

Trong các buổi phát sóng trực tiếp, Đường Kiệt vừa nướng xúc xích vừa chia sẻ những bài học xương máu của cuộc đời. Sức hút từ câu chuyện cá nhân cùng chất lượng sản phẩm giúp ông tạo nên những kỷ lục bán hàng ấn tượng. Đường Kiệt cho biết, ông có thể đạt doanh số 1 triệu NDT chỉ trong một phiên livestream.

Hiện nay, thương hiệu xúc xích nướng của Đường Kiệt đã phát triển với một nhà máy riêng công suất 2 tấn mỗi ngày. Ông cho biết doanh thu hằng ngày đạt mức 200 nghìn NDT. Từ chiếc xe đẩy ban đầu, ông mở thêm các chi nhánh tại nhiều trung tâm thương mại sầm uất.

Con số này không chỉ giúp ông đẩy nhanh tiến độ trả nợ mà còn cho phép mở rộng quy mô sản xuất, cung cấp xúc xích cho thị trường toàn quốc. Việc sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo và doanh thu khủng đưa ông trở lại vị thế doanh nhân thành đạt, nhưng với tâm thế hoàn toàn khác, khiêm nhường và thực tế hơn.

"Một lần trắng tay là bài học quý giá. Dù tương lai của tôi không tươi sáng, nhưng bản thân có thể kiên cường hơn những người khác. Tôi tin rằng chỉ cần nỗ lực thì sẽ được đền đáp một ngày nào đó", Đường Kiệt chia sẻ trong một buổi phỏng vấn.

Điều khiến người hâm mộ nể phục nhất ở Đường Kiệt không chỉ là số tiền ông kiếm được, mà còn là sự thay đổi hoàn toàn trong nhân sinh quan. Thay vì ủ rũ vì quá khứ thất bại, ông luôn xuất hiện trước ống kính với nụ cười rạng rỡ và nguồn năng lượng tích cực dồi dào.

Ông thường xuyên động viên những người trẻ tuổi: "Thất bại không đáng sợ, đáng sợ là khi bạn không dám đối diện với nó". Sự tích cực của Đường Kiệt lan tỏa mạnh mẽ, biến ông thành một biểu tượng của tinh thần vượt lên nghịch cảnh. Ông chứng minh rằng, khi con người ta dám vứt bỏ sĩ diện để lao động chân chính, cuộc đời sẽ luôn mở ra những cánh cửa mới.

Hiện nay, dù vẫn phải nỗ lực để trả hết nợ cũ, Đường Kiệt đã tìm thấy bình yên. Ông không còn là vị triệu phú xa hoa ngày nào, nhưng tự hào với từng đồng tiền kiếm được bằng mồ hôi và sự chân thành, kiên định. ■

Người đàn ông sống lại sau 40 tiếng không có nhịp tim

Các bác sĩ gọi trường hợp bệnh nhân Trung Quốc sống lại nhờ được duy trì máy ECMO, sau 40 tiếng tim ngừng đập, là "điều kỳ diệu". Câu chuyện sống sót thần kỳ của người đàn ông 40 tuổi thu hút sự chú ý sau khi bác sĩ Lu Hiểu, Phó trưởng khoa Cấp cứu Bệnh viện trực thuộc số 2 của Trường Y Đại học Chiết Giang, chia sẻ trên Weibo.

"Một bệnh nhân không có nhịp tim trong hai ngày, được duy trì sự sống bằng ECMO, cuối cùng đã có thể tự đi bộ khi xuất viện sau quá trình điều trị của chúng tôi. Đây là động lực để chúng tôi tiếp tục tiến về phía trước", bác sĩ Lu viết.

Theo bác sĩ Lu, bệnh nhân được đưa tới bệnh viện địa phương trong tình trạng tức ngực, khó thở trước khi bất ngờ rơi vào trạng thái ngừng tim, ngừng hô hấp. Bệnh nhân sau đó được chẩn đoán mắc viêm cơ tim tối cấp. Trước đó, người này có biểu hiện cảm lạnh, cho thấy khả năng liên quan đến nhiễm virus.

Bác sĩ cho hay khi nhập viện, bệnh nhân rơi vào tình trạng rung thất kéo dài, đồng nghĩa không có nhịp tim hiệu quả. Gần 10 lần sốc điện đều không thể khôi phục nhịp tim, buộc các bác sĩ phải sử dụng thiết bị để duy trì huyết áp cho bệnh nhân.

"Nhóm bác sĩ tim mạch cũng đã đặt một máy bơm bóng đối xung động mạch chủ để tăng cung lượng tim và ngăn ngừa huyết khối. Nếu không có nhịp tim hoạt động, cục máu đông có thể hình thành nhanh chóng, dẫn đến tử vong", bác sĩ Lu mô tả.

Ông cũng cho biết thêm trong hơn 40 giờ, bệnh nhân hầu như không có nhịp tim độc lập, bám víu vào sự sống nhờ ECMO và sự chăm sóc suốt ngày đêm từ đội ngũ y tế.

ECMO là một thiết bị hỗ trợ sự sống hoạt động như một trái tim và phổi nhân tạo, bổ sung oxy và loại bỏ carbon dioxide khỏi nguồn cung cấp máu cho những người bị suy chức năng các cơ quan. Thiết bị này thường được sử dụng để hỗ trợ tạm thời cho bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim và những người trải qua phẫu thuật ghép tim, phổi.

Sau hơn 40 giờ, chức năng tim của bệnh nhân dần hồi phục, nhịp tim trở lại bình thường. Hỗ trợ ECMO tiếp tục được duy trì thêm 10 ngày trước khi rút hoàn toàn. Bệnh nhân sau đó được chuyển sang khoa tim mạch để tiếp tục điều trị.

Khoảng 20 ngày sau, bệnh nhân hoàn toàn tỉnh táo, không để lại di chứng đáng kể và có thể tự đi bộ khi xuất viện. Gia đình sau đó đã gửi tặng bệnh viện một bức thư bằng lụa để bày tỏ lòng biết ơn. "Bệnh nhân này vô cùng may mắn. Nhưng trong y học cấp cứu - nơi ranh giới giữa sự sống và cái chết rất mong manh - không phải ai cũng có được điều kỳ diệu như vậy. Mỗi ca cứu sống thành công là kết quả của chuyên môn y khoa, nỗ lực không ngừng nghỉ và cả một chút may mắn", bác sĩ Lu chia sẻ. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Gia tộc siêu giàu, siêu bí ẩn của Nhật và bản gia huấn giúp thịnh vượng 400 năm

Thuộc nhóm 4 gia tộc tài phiệt đứng đầu Nhật Bản, người của dòng họ Sumitomo lại cực kỳ kín tiếng, không bao giờ xuất hiện trước truyền thông.

Trong dòng chảy lịch sử kinh tế Nhật Bản, nếu gia tộc Mitsubishi đại diện cho tinh thần quyết liệt của các võ sĩ đạo chuyển mình sang công nghiệp, gia tộc Mitsui hiện thân cho sự linh hoạt của giới thương nhân, thì gia tộc Sumitomo lại hoàn toàn khác biệt. Họ trầm mặc, kiên định và kín tiếng. Với lịch sử kéo dài hơn 400 năm, trải qua bao thăng trầm từ thời kỳ Edo đến cuộc cải cách Minh Trị và những biến động dữ dội của Thế chiến thứ II, tập đoàn này vẫn giữ vững vị thế là một trong những cột trụ của nền kinh tế Nhật Bản. Chính tổ huấn được đúc kết từ thế kỷ 17 đã giúp gia tộc thịnh vượng qua nhiều năm tháng.

Phát triển từ cửa hàng sách

Đầu những năm 1600, Masatomo Sumitomo, một tu sĩ Phật giáo dòng Tịnh Độ Tông đã từ bỏ đời sống tu hành để mở một cửa hàng sách và thuốc tại Kyoto. Dù chuyển sang kinh doanh, tư duy của người tu hành vẫn thấm đẫm trong cách Masatomo vận hành cửa hàng.



Masatomo Sumitomo là người sáng lập gia tộc Sumitomo lừng lẫy

Ông không coi lợi nhuận là đích đến cuối cùng, mà xem kinh doanh là phương tiện để thực hành đạo đức. Cuốn "Monjuin Shigaki" (Những lời dạy của Ngài Monjuin) do ông viết cho gia đình chính là bản gia pháp đầu tiên, đặt nền móng cho triết lý kinh doanh phải dựa trên nền tảng đạo nghĩa.

Bước ngoặt thực sự biến gia tộc Sumitomo thành một thế lực tài chính nằm ở kỹ thuật luyện đồng mang tên "Nanban-buki". Vào thời điểm đó, người Nhật gặp khó khăn trong việc tách bạc ra khỏi quặng đồng thô. Gia tộc Sumitomo đã nắm giữ bí mật công nghệ này, cho phép họ chiết xuất bạc tinh khiết, mang lại lợi nhuận khổng lồ.

Từ việc làm chủ công nghệ lõi, họ nhanh chóng thâm nhập các mỏ khoáng sản, mà đỉnh cao là mỏ đồng Besshi, nơi được ví như "mỏ vàng" giúp gia tộc tích lũy nguồn vốn khổng lồ để bành trướng sang mọi lĩnh vực khác. Trong vòng 240 năm dưới thời Edo (năm 1603 - 1868), gia tộc Sumitomo chi phối nền công nghiệp đồng, từ việc bao thầu khai

thác mỏ đồng cho đến sở hữu các công trường, xí nghiệp luyện đồng kỹ thuật cao.

Lịch sử thịnh vượng của Sumitomo gắn liền với khai thác và luyện đồng, đặc biệt là mỏ đồng Besshi nổi tiếng. Chính từ công việc khai thác tài nguyên thiên nhiên này, gia huấn của dòng họ đã sớm hình thành ý thức về bảo vệ môi trường và phát triển bền vững, những khái niệm mà thế giới hiện đại phải mất hàng thế kỷ mới bắt đầu chú trọng.

Bước vào thế kỷ 20, gia tộc Sumitomo thực hiện cuộc bành trướng ngoạn mục từ một thực thể khai khoáng thuần túy thành tập đoàn đa ngành. Họ không chỉ dừng lại ở việc đào quặng mà còn thâm nhập các mắt xích then chốt như đường sắt, cảng biển để vận chuyển và thành lập Ngân hàng Sumitomo để điều phối dòng vốn không lồ.

Ngay cả khi bị buộc phải giải thể cấu trúc tập đoàn gia đình sau Thế chiến II, họ vẫn bí mật duy trì giao thương thông qua "Hội Bạch Thủy" (Hakusuikai). Đây là nơi lãnh đạo các công ty con gặp gỡ định kỳ để thống nhất chiến lược, ưu tiên cho nhau vay vốn và tiêu thụ sản phẩm, giúp gia tộc duy trì sự thịnh vượng tập thể dưới vỏ bọc độc lập.

Sang thế kỷ 21, hành trình tích lũy tài sản của Sumitomo càng trở nên tinh vi khi họ tập trung sở hữu các "bí mật công nghệ lõi" không thể thay thế thay vì sản xuất hàng tiêu dùng phổ thông. Họ âm thầm trở thành thế lực chi phối các chuỗi cung ứng toàn cầu, chẳng hạn như chiếm giữ thị phần áp đảo về vật liệu cực dương cho pin lithium-ion hay các loại quặng hiếm phục vụ ngành bán dẫn và xe điện toàn cầu.

Thay vì xây dựng thương hiệu điện thoại hay ô tô riêng để đối mặt với sự cạnh tranh khốc liệt của thị trường, Sumitomo chọn cách đứng sau cung cấp nguyên liệu tối quan trọng cho những "gã khổng lồ" như Tesla hay các hãng chip hàng đầu, đảm bảo rằng dù hãng nào thắng thế thì lợi nhuận vẫn chảy về túi mình. Bên cạnh đó, gia tộc này cũng phát triển mạnh ngành dược và tài chính.

Gia tộc của sự bí ẩn

Một đặc điểm thú vị của gia tộc Sumitomo là sự kín tiếng đến mức bí ẩn. Khác với nhiều gia tộc tài phiệt Nhật Bản (Zaibatsu) khác thường phô trương quyền lực hoặc tham gia sâu vào các hoạt động chính trị bề nổi, Sumitomo chọn cách đứng ngoài ánh hào quang.

Cốt lõi trong gia huấn của Sumitomo được gói gọn trong nguyên tắc: "Không được chạy theo sự phù phiếm. Kinh doanh phải mang lại lợi ích cho quốc gia và xã hội". Gia huấn của họ dạy rằng sự phô trương chỉ dẫn đến sự đổ vỡ và là mầm mống của sự suy tàn. Họ thực hành lối sống giản dị và khiêm nhường, tập trung vào công việc chuyên môn thay vì xây dựng hình ảnh cá nhân.

Chính sự kín tiếng này đã giúp Sumitomo vượt qua những giai đoạn chính trị nhậy cảm của Nhật Bản một cách êm đẹp. Khi các cấu trúc tập đoàn tài phiệt bị giải thể sau Thế chiến II theo lệnh của phe Đồng minh, Sumitomo đã thích nghi cực nhanh.

Gia huấn của dòng họ nghiêm cấm việc theo đuổi những khoản lợi nhuận nhanh chóng thông qua các hoạt động đầu cơ trực lợi hoặc các hành vi thiếu minh bạch. Một câu gia huấn nổi tiếng của dòng họ là "Fusu-furi" - Bất xu phù lợi, nghĩa là không theo đuổi lợi nhuận bất chính.

Gia tộc này có truyền thống giao quyền điều hành cho những quản lý chuyên nghiệp (Banto) có năng lực, thay vì chỉ dựa vào huyết thống. Họ quan niệm rằng nếu con cháu trong nhà không đủ tài năng mà vẫn nắm giữ quyền lực, đó là tai họa cho cả gia tộc. Trong thế giới hiện đại ngày nay, khi các doanh nghiệp thường bị cuốn vào vòng xoáy của công nghệ và sự thay đổi chóng mặt, những lời dạy từ 400 năm trước của Masatomo vẫn nguyên giá trị. Những hậu duệ của gia tộc này rất hiếm khi xuất hiện trước truyền thông, gần như không có thông tin nhiều về họ. ■

Vì sao chỉ khoảng 10% dân số thế giới thuận tay trái?

Trong khi khoảng 90% dân số con người thuận tay phải, khoảng 10% còn lại thuận tay trái. Các nhà khoa học tin rằng đã tìm lời giải cho vấn đề này.

Mới đây, các nhà nghiên cứu tại Đại học Oxford (Anh) thông báo đang tiếp cận câu trả lời chính xác để giải mã lý do vì sao khoảng 90% dân số con người thuận tay phải trong khi khoảng 10% còn lại thuận tay trái. Cụ thể, trong báo cáo đăng trên chuyên san PLOS Biology, nhóm nghiên cứu cho hay đã so sánh những đặc điểm hành vi, thần kinh và xã hội của 41 loài khỉ và vượn với con người. Qua đó, họ phát hiện câu trả lời có lẽ không nằm ở tay mà ở đôi chân của con người.

Thông qua sử dụng khuôn khổ mô hình thống kê dựa trên quan hệ tiến hóa giữa các loài, nhóm nghiên cứu trước tiên xem xét một số giả thuyết nổi bật về việc thuận tay phải và thuận tay trái. Những giả thuyết được xem xét bao gồm: chế độ ăn, môi trường sống, khối lượng cơ thể, cấu trúc xã hội, việc sử dụng công cụ và khả năng di chuyển.

Trong mọi trường hợp, con người vẫn luôn là ngoại lệ so với các mô hình có thể giải thích hiện tượng này ở những loài linh trưởng khác. Kể đến, nhóm nghiên cứu bổ sung 2 yếu tố giả định vào các mô hình so sánh, lần lượt gồm: kích thước não, tỷ lệ chiều dài giữa chân - tay. Trong đó, tỷ lệ chiều dài giữa chân - tay thoát nhìn có vẻ ngẫu nhiên nhưng đây được xem là chỉ số tiêu chuẩn để đánh giá khả năng di chuyển bằng hai chân.

Một khi 2 yếu tố trên được thêm vào, việc con người thuận tay phải nhiều hơn so với tay trái không còn quá khác biệt với những loài linh trưởng khác. Về mặt cơ bản, bộ não lớn và đôi chân dài có mối tương quan trực tiếp với việc thuận tay trái hay thuận tay phải ở người. Nhóm nghiên cứu cho biết, đây là nghiên cứu đầu tiên thử nghiệm một số giả thuyết chính về sự thuận tay ở người và kết quả thu về khá khả quan. ■



Tập cơ mặt hay massage mặt: Đâu là lựa chọn tốt hơn?

Massage mặt đúng cách có thể giúp làn da của bạn thư giãn, gương mặt tươi tắn và rạng rỡ hơn.

Liệu tập cơ mặt có giúp trẻ hóa?

Một nghiên cứu từng theo dõi nhóm phụ nữ trên 40 tuổi thực hiện các bài tập cơ mặt mỗi ngày. Kết quả cho thấy sau chương trình, họ có vẻ ngoài trẻ hơn khoảng ba tuổi.

Dù vậy, các chuyên gia cũng lưu ý rằng nghiên cứu này có quy mô nhỏ và còn nhiều rào cản. Người tham gia phải dành ra khoảng 30 phút mỗi ngày cho các bài tập mặt. Vì thế, face yoga chưa thể được xem là giải pháp chống lão hóa chắc chắn cho tất cả mọi người.

Massage mặt là lựa chọn dễ áp dụng hơn?

Nếu không có thời gian hoặc sự kiên trì để tập cơ mặt mỗi ngày, massage mặt là phương pháp đơn giản và dễ duy trì hơn. Vài phút massage nhẹ nhàng không thể xóa mờ nếp nhăn một cách thần kỳ, nhưng vẫn mang lại những lợi ích nhất định cho làn da và cảm giác thư giãn.

Khi bạn massage, máu dưới da được kích thích và lưu thông tốt hơn, các cơ mặt có thể được thả lỏng và tình trạng tích nước ở vùng dưới mắt hoặc xoang sẽ được cải thiện phần nào. Nhờ đó, gương mặt trông tươi tắn, nhẹ nhõm và có sức sống hơn.

Massage mặt cũng giúp thư giãn các cơ mặt đang bị gồng cứng do stress. Khi gương mặt thả lỏng, tự động năng sẽ trông trẻ trung và nhẹ nhàng hơn.

Các bước massage mặt

Trước khi massage, bạn nên rửa sạch tay và làm sạch da mặt để hạn chế vi khuẩn tiếp xúc với da. Nếu muốn tăng độ trơn mượt khi thao tác, bạn có thể dùng kem dưỡng hoặc dầu dưỡng phù hợp với làn da. Tuy nhiên, đây không phải bước bắt buộc nếu bạn chỉ muốn massage nhanh trong vài phút.

Điều quan trọng nhất là giữ lực tay nhẹ nhàng. Hệ bạch huyết nằm khá gần bề mặt da, vì vậy bạn không cần ấn mạnh. Những chuyển động chậm, đều và có kiểm soát sẽ giúp gương mặt thư giãn tốt hơn mà không gây kéo căng da quá mức.

Bắt đầu kích thích hệ bạch huyết (lymphatic)

– Bạn có thể bắt đầu bằng cách nhắm mắt, hít sâu qua mũi và thở ra bằng miệng để thả lỏng cơ mặt lẫn cơ thể.

– Đặt hai tay ở phần gốc cổ, dùng lực nhẹ vuốt từ vùng cổ xuống xương quai xanh theo hướng vào giữa ngực. Lặp lại 3 lần.

Bước khởi động này giúp kích thích hệ bạch huyết và hỗ trợ quá trình dẫn lưu dịch thừa. Đây cũng là cách giúp cơ thể chuyển sang trạng thái thư giãn trước khi bạn tiếp tục massage các

vùng khác trên gương mặt.

Massage mặt

– Đặt đầu ngón tay ở cằm, sau đó nhẹ nhàng vuốt lên theo đường viền hàm về phía mái tai.

– Bạn hãy dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp nhẹ dọc theo đường hàm, di chuyển chậm từ cằm lên phía dưới mái tai.

– Khép miệng lại và thả lỏng quai hàm, dùng đầu ngón tay massage vùng khớp nối giữa xương hàm và xương gò má (vùng cơ hay bị gồng khi tức giận hoặc nhai kỹ) theo chuyển động tròn. Bạn có thể xoay theo chiều kim đồng hồ vài lần, sau đó đổi chiều ngược lại.

– Ấn nhẹ ngón tay ở hai bên cánh mũi. Vuốt một đường vòng cung dưới xương gò má, hướng lên thái dương, đi vòng qua lông mày rồi trở lại mũi (tạo thành một vòng tròn quanh mắt).

– Dùng đầu ngón tay massage những vòng tròn nhỏ quanh thái dương. Thực hiện vài lần theo chiều kim đồng hồ, sau đó đổi chiều.

– Vuốt nhẹ từ giữa trán ra hai bên thái dương bằng các đầu ngón tay. Bắt đầu ở vùng ngay trên lông mày, sau đó nâng dần lên từng chút cho đến khi chạm đường chân tóc.

– Dùng ngón cái và ngón trỏ kéo nhẹ tai ra xa khỏi đầu, vuốt từ mái tai dần lên đỉnh tai và ngược lại.

Tập cơ mặt và yoga mặt có thật sự giúp gương mặt trẻ hơn không?

Tập cơ mặt và yoga mặt có thể hỗ trợ gương mặt trông săn chắc, tươi tắn hơn nhờ kích hoạt các nhóm cơ dưới da và cải thiện cảm giác thư giãn. Tuy nhiên, hiệu quả trẻ hóa chưa đủ mạnh để xem đây là giải pháp chống lão hóa chắc chắn. Các nghiên cứu hiện có vẫn còn quy mô nhỏ, trong khi việc duy trì bài tập đòi hỏi nhiều thời gian và sự kiên trì.

Nên dùng lực tay như thế nào khi massage mặt để tránh kéo căng da quá mức?

Khi massage mặt, bạn nên dùng lực thật nhẹ, chậm và có kiểm soát thay vì ấn mạnh hoặc miết kéo da. Hệ bạch huyết nằm khá gần bề mặt da, nên những chuyển động mềm mại vẫn đủ hỗ trợ lưu thông, thư giãn cơ mặt và giảm tích nước mà không gây áp lực quá mức lên làn da.

Làm thế nào để duy trì thói quen massage mặt đơn giản nhưng hiệu quả trong vài phút mỗi ngày?

Bạn có thể duy trì massage mặt bằng cách dành 3-5 phút mỗi ngày sau bước làm sạch da, dùng lực nhẹ và tập trung vào các vùng dễ căng như hàm, thái dương, trán và quanh mắt. ■

Lý do người Đức chỉ tắm hai lần mỗi tuần

Thay vì biến việc tắm thành thói quen mỗi ngày như nhiều nước Nam Âu, phần lớn người Đức chỉ tắm toàn thân hai lần một tuần để bảo vệ da và tiết kiệm năng lượng.

Theo khảo sát The Global Index 2025, thói

quen vệ sinh cá nhân tại châu Âu có sự phân hóa rõ rệt. Người Italy dẫn đầu về mức độ thường xuyên tắm rửa với hơn 95% dân số tắm hàng ngày.

Theo sau là Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha và Hy Lạp. Trong khi đó, tại Đức, tỷ lệ này chỉ ở mức dưới 65%. Trung bình, một người Đức trưởng thành chỉ tắm toàn thân khoảng hai lần mỗi tuần.

Sự khác biệt này thường gây tranh cãi trên các diễn đàn mạng xã hội. Tuy nhiên, các chuyên gia khẳng định người Đức tắm ít không phải vì lười biếng. Thói quen này là kết quả của sự pha trộn giữa điều kiện khí hậu, lời khuyên y khoa, ý thức môi trường và lối sống thực dụng.

Về mặt địa lý, Đức có khí hậu ôn đới lạnh, mùa đông kéo dài khiến cơ thể ít đổ mồ hôi. Nhu cầu làm sạch toàn thân ở đây thấp hơn nhiều so với cái nóng ẩm của vùng Địa Trung Hải.

Quan trọng hơn, thói quen của người Đức được hậu thuẫn bởi khoa học da liễu. Tiến sĩ Claudia Mayer của Bệnh viện Đại học Heidelberg cho biết tắm quá thường xuyên bằng nước nóng và xà phòng mạnh sẽ bào mòn lớp dầu tự nhiên và phá hủy hệ vi sinh vật có lợi trên da.

Điều này dẫn đến tình trạng da khô ráp, mẩn ngứa và dễ kích ứng. Các bác sĩ da liễu Đức thường khuyên người dân chỉ nên tắm toàn thân khi thực sự cần thiết.

Nhân tố thứ ba tác động mạnh đến thói quen này là cuộc khủng hoảng năng lượng năm 2022. Theo khảo sát của YouGov, 45% người Đức sẵn sàng thay đổi thói quen vệ sinh để tiết kiệm năng lượng.

Họ rút ngắn thời gian tắm trung bình xuống chỉ còn 5-8 phút, sử dụng vòi sen tiết kiệm nước và tắt vòi khi xoa xà phòng. Thói quen này phản ánh Umweltbewusstsein - ý thức bảo vệ môi trường đã ăn sâu vào văn hóa Đức.

Cuối cùng, người Đức nổi tiếng với lối sống ưu tiên tính hiệu quả. Thay vì dành thời gian ngâm mình dưới vòi hoa sen mỗi ngày, vào những ngày không tắm toàn thân, họ cực kỳ ưa chuộng phương pháp “Katzenwäsche” (Tắm kiểu mèo).

Khái niệm phổ biến này ám chỉ việc vệ sinh cơ thể một cách nhanh gọn tại bồn rửa mặt. Người Đức thường dùng một chiếc khăn bông nhỏ (Waschlappen) thấm nước ấm và xà phòng dịu nhẹ để lau sạch những vùng da thiết yếu, dễ tiết mồ hôi như mặt, nách và vùng kín.

“Tắm kiểu mèo” không chỉ là giải pháp làm sạch hoàn hảo mà không lấy đi lớp màng ẩm bảo vệ tự nhiên của da, mà còn giúp họ tiết kiệm được một lượng lớn nước và năng lượng mỗi ngày.

Chuyên gia da liễu Rachel Nazarian nhận định, không có một “tiêu chuẩn vàng” nào cho việc tắm rửa. Tần suất 2-3 lần mỗi tuần là hợp lý với vùng khí hậu lạnh.

Tuy nhiên, nếu bạn vận động mạnh, sống ở vùng nhiệt đới hoặc nhận thấy da tích tụ nhiều tế bào chết, việc tắm hàng ngày vẫn là điều cần thiết để đảm bảo sức khỏe. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm bí quyết đơn giản để sở hữu nụ cười rạng rỡ

Nụ cười là một trong những “vũ khí” quan trọng giúp chúng ta tự tin hơn trong cuộc sống. Nhưng làm thế nào để giữ được nụ cười đẹp và rạng rỡ qua năm tháng?

Sau khi hoàn thành chương trình học tại Khoa Nha khoa Đại học Bernhard-Gottlieb (Vienna) và các khóa đào tạo chuyên sâu tại Zurich, Dr. Kristina Worsseg đã mở phòng khám đầu tiên vào năm 2014. Hiện tại, cô đang điều hành một phòng khám chung tại Vienna với chuyên môn về phẫu thuật và phục hình nha khoa.

1. Giữ cho răng luôn trẻ trung

Theo Dr. Worsseg, axit trong thực phẩm và thói quen làm sạch răng quá mạnh có thể làm mòn men răng lớp bảo vệ tự nhiên của răng khiến răng bị ố màu và trông “già” hơn. Để bảo vệ men răng, bạn nên sử dụng kem đánh răng có chứa Fluoride và Canxi giúp chống lại tác động của axit. Đồng thời, hãy chọn bàn chải lông mềm thay vì lông cứng để vệ sinh răng một cách nhẹ nhàng mà hiệu quả.

2. Chăm sóc xương răng

Răng không thể khỏe nếu không có xương hàm chắc chắn. Dr. Worsseg đặc biệt nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bổ sung đầy đủ Vitamin D, Canxi và Magie. Điều này càng quan trọng hơn với phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh - khi mật độ xương có xu hướng giảm. Một chế độ dinh dưỡng cân bằng chính là chìa khóa để giữ cho xương hàm luôn chắc khỏe, giúp răng ổn định hơn.

3. Làm trắng răng cẩn thận khi thử tại nhà

Làm trắng răng là phương pháp được nhiều người yêu thích để có nụ cười rạng rỡ hơn. Tuy nhiên, Dr. Worsseg khuyên cáo chỉ nên làm trắng răng tại các phòng khám chuyên nghiệp, bởi quy trình này không gây hại cho răng nếu được thực hiện đúng cách. Ngược lại, các phương pháp tự làm trắng tại nhà thường không được kiểm soát và có nguy cơ làm hỏng men răng hoặc gây kích ứng nướu.

4. Nhờ chuyên gia vệ sinh răng định kỳ

Dù bạn có chăm sóc răng miệng tốt đến đâu, Dr. Worsseg khuyên rằng hãy đến gặp nha sĩ ít nhất một lần mỗi năm để được vệ sinh răng miệng chuyên sâu. Các chuyên viên nha khoa không chỉ làm sạch răng mà còn hướng dẫn bạn cách chăm sóc răng miệng phù hợp với tình trạng của mình. Đây là một bước quan trọng để duy trì nụ cười khỏe đẹp lâu dài.

5. Chăm sóc nướu cẩn thận

“Nếu nướu của bạn bị chảy máu, đó là một dấu hiệu cảnh báo quan trọng”, Dr. Worsseg nhấn mạnh. Chảy máu nướu thường do viêm nhiễm, và nếu không được chăm sóc cẩn thận, nướu có thể rút lại, ảnh hưởng đến thẩm mỹ và sức khỏe răng miệng. Hãy vệ sinh kỹ lưỡng, bao gồm cả làm sạch

kẽ răng, để bảo vệ nướu. Đừng quên rằng, một nụ cười trắng sáng cần có nướu hồng hào khỏe mạnh. ■

Thói quen chăm sóc da dầu hàng ngày giúp làn da mịn màng mà không bị mụn

Mới đây, một bác sĩ da liễu cho biết sự cân bằng chính là chìa khóa giúp làn da dầu của cô luôn mịn màng và không bị mụn.

Bác sĩ Divya Shokeen không chỉ điều trị da dầu cho khách hàng chuyên khoa da liễu của mình - cô ấy cũng tự mình đối mặt với vấn đề này.

Sử dụng kiến thức chuyên môn của mình, cô ấy đã phát triển một chu trình chăm sóc da bằng cách sử dụng một số sản phẩm để duy trì làn da sáng mịn.

Bà Shokeen, làm việc tại California, nói với Insider: “Vấn đề là tìm ra sự cân bằng tốt”.

Cô cho biết một trong những sai lầm phổ biến nhất mà những người có làn da dầu mắc phải là sử dụng quá nhiều sản phẩm chăm sóc da và mỹ phẩm, đặc biệt nếu họ đang cố gắng giảm độ bóng.

“Nếu bạn sử dụng quá nhiều sản phẩm trên khuôn mặt của mình - đặc biệt là serum hoặc lớp dày kem dưỡng ẩm hoặc trang điểm - điều này sẽ không cải thiện màu da hoặc kết cấu da mà có thể làm tắc nghẽn lỗ chân lông hoặc tăng nguy cơ bị ve trên khuôn mặt”, cô ấy nói.

Shokeen chia sẻ các sản phẩm cô dùng buổi sáng và buổi tối theo thứ tự sử dụng.

Thói quen buổi sáng

Bước 1: Sữa rửa mặt dịu nhẹ

Shokeen luôn bắt đầu buổi sáng bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ. Mặc dù có nhiều loại sữa rửa mặt được bán trên thị trường dành cho da dầu nhưng cô cho biết việc sử dụng riêng chúng “có thể gây kích ứng và viêm nhiễm nhiều hơn, có thể dẫn đến bong tróc và nổi mụn”.



Ảnh minh họa

Bước 2: Serum Vitamin C

Sau khi rửa mặt sạch, Shokeen thoa serum vitamin C. Cô cho biết cô sử dụng vitamin C vì nó giúp “điều chỉnh quá trình sản xuất bã nhờn của da, điều này có lợi cho những người có làn da dầu”.

Cô cũng yêu thích lợi ích chống oxy hóa của nó, giúp bảo vệ da khỏi các gốc tự do, là những nguyên tử không ổn định có thể gây hại cho da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hoặc ô nhiễm.

Cô cho biết vitamin C cũng làm giảm mất độ đàn hồi và tăng cường collagen, tất cả đều góp phần mang lại làn da đều màu hơn.

Bước 3: Kem dưỡng ẩm nhẹ

Shokeen thoa một lớp kem dưỡng ẩm nhẹ lên trên vitamin C và thích các công thức dựa trên niacinamide (một hoạt chất rất tốt đối với làn da của chúng ta).

Cô nói: “Niacinamide rất tốt trong việc giúp giảm thiểu tình trạng sản xuất dầu và viêm nhiễm”.

Bước 4: Kem chống nắng gốc kẽm

Tiếp theo, Shokeen sử dụng kem chống nắng gốc kẽm để tiếp tục giúp giảm thiểu lượng dầu tiết ra. Cô đặc biệt tin tưởng vào mùa hè, khi độ ẩm có thể khiến làn da nhờn của cô trở nên tồi tệ hơn.

Thói quen buổi tối

Bước 1: Nước micellar hoặc dầu tẩy trang

Shokeen bắt đầu thói quen ban đêm của mình bằng cách rửa mặt hai lần để đảm bảo kem chống nắng được loại bỏ hoàn toàn. Cô ấy sẽ sử dụng nước micellar hoặc dầu tẩy trang để loại bỏ lớp trang điểm đầu tiên.

Bước 2: Sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh

Tiếp theo, cô ấy thường sử dụng lại loại sữa rửa mặt mà cô ấy đã sử dụng vào buổi sáng. Nhưng nếu da cô ấy đặc biệt nhờn hoặc tắc nghẽn, cô ấy sẽ sử dụng sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh. Mặc dù bạn có thể mua sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh không cần kê đơn nhưng cô ấy lại mua một loại được sản xuất riêng từ một hiệu thuốc tổng hợp, bao gồm các thành phần như mật ong Manuka và polyphenol trong trà xanh để giảm độ gắt của lưu huỳnh.

Shokeen cho biết: “Lưu huỳnh thẩm thấu vào da và giúp làm thông thoáng lỗ chân lông bằng cách loại bỏ dầu thừa và tế bào da chết”.

Cô cho biết nó cũng làm giảm tình trạng viêm do mụn trứng cá, tiêu diệt vi khuẩn có thể dẫn đến nổi mụn nhiều hơn và điều chỉnh quá trình bong tróc của da, từ đó có thể làm giảm mụn đầu đen và giúp da mịn màng hơn.

Bước 3: Tretinoin

Shokeen sử dụng tretinoin - một loại retinoid mạnh hơn, chỉ dùng theo toa - bốn lần một tuần, thoa một lượng cỡ hạt đậu lên mặt. Thời gian còn lại, cô sử dụng loại retinol không kê đơn, ít nồng độ hơn để “giúp chống lại việc sản xuất dầu” mà không làm tổn thương da. Cô ấy kết thúc với một loại kem dưỡng ẩm.

Bước tùy chọn: Chemical peels (lột da bằng hóa chất)

Chemical peels là một phương pháp sử dụng các dược chất giúp làm bong đi lớp tế bào chết đồng thời cũng lấy đi những khiếm khuyết trên bề mặt da để tái tạo một làn da mới khỏe mạnh, căng mịn, tươi sáng và tràn đầy sức sống.

Ngoài thói quen bình thường của mình, Shokeen cho biết cô sẽ trải qua các giai đoạn sử dụng axit alpha hydroxy hai lần một tuần như một phương pháp lột da bằng hóa chất tại nhà. Điều này giúp làn da của cô thêm mịn màng. ■

TRUYỆN NGẮN

Vì chúng ta đâu thể rời xa nhau

Tôi biết giấc mơ đêm đó không trở lại, mãi mãi không bao giờ trở lại vì Nhiên ngày ấy, bây giờ đã chẳng còn nắm tay tôi...

Hà Nội vào thu, đón đầu bằng những cơn mưa mang hơi lạnh, hương hoa sữa âm ỉ một góc phố quen, tôi nhớ Nhiên nhiều, một nỗi nhớ cũ kĩ và khó diễn tả bằng lời.

Nói sao nhỉ, nó không đến theo cách cuộn trào một khoảnh khắc như cơn thác đổ ập xuống rồi nghiền nát trái tim người ta nhưng nó giết tôi dần mòn, cứ thế đi qua những mùa thu Hà Nội thì thoảng mang hơi mưa lạnh, tôi nhìn màu trời xám lại. 24 tuổi, tôi chẳng có gì ngoài những hồi ức với Nhiên ở con sông sau nhà vào những buổi chiều muộn, gió thốc bay vạt tóc Nhiên trông dịu dàng và ứ đầy tin yêu.

Nụ cười Nhiên sáng bừng một góc trời thu mưa âm ỉ, tôi yêu đôi mắt cười ấy, yêu cái cách Nhiên ve vuốt những cánh hoa dại trắng muốt. Những nhành hoa dại luôn làm tôi nhớ đến Nhiên và nhớ cả... bản thân mình.

Chúng tôi - những đứa trẻ của một miền quê phần nhiều hoang dại đã gắn lấy cuộc đời nhau tưởng như không bao giờ lìa xa nữa.

Ấy vậy mà thời gian khắc nghiệt hơn tôi tưởng nhiều lần, mọi thứ vẫn vậy, con sông quê nhà vẫn trong veo in bóng nền trời không gợn mây những chiều thu trong vắt, Hà Nội vẫn ồn ào và vội vã mùi phố thị đặc trưng, những mùa hoa vẫn cũ, chỉ có chúng tôi là đã khác, thật sự đã khác...

Tôi nhớ Nhiên thuở màu mắt trong veo. Tôi đã ngắm màu mắt ấy rất lâu trước khi Nhiên phát hiện ra và đến cạnh tôi. Nhiên chuyển tới lớp, nhịp tim những thằng con trai thường ngày nghịch ngợm và hay trêu chọc tụi con gái liền rơi khế một nhịp.

Tôi không biết tim mình hẫng bao nhiêu nhịp vì màu mắt Nhiên, chỉ biết bản thân cứ muốn mãi đắm chìm trong màu mắt ấy. Nhiên trong sáng và đẹp như những nguyên sơ của một miền quê vắng vẻ. Cặp mắt ướt và trong sáng, cái má lúm đồng tiền như làm nụ cười ấm áp hơn.

Tuổi 14, tôi không có người phụ nữ nào để yêu thương hay được yêu thương bởi một người phụ nữ, bố mẹ mất trong một chuyến buôn hàng mãi tận miền đất xa xôi nào, tôi về sống cùng ông nội. Ông cũng một đời héo hắt vì thiếu những săn sóc từ bàn tay phụ nữ.

Bà nội mất năm sinh chú út tôi, bố tôi, cô tôi, chú tôi đã lớn lên dưới vòng tay của ông, mạnh mẽ và hoang dại. Lúc bấy giờ đèn lợt tôi cũng vậy. Màu mắt ông đã đục như nền trời giữa trận mưa mang hơi lạnh đầu thu. Tôi mơ hồ cảm nhận những nỗi đau hằn lên thêm trong đôi mắt ấy, lập lờ và trôi đi lững thững.

Ngày Nhiên bắt gặp ánh mắt tôi nhìn cậu

ấy, Nhiên cười như ngại ngùng và chẳng nói gì thêm nữa. Tôi cứ thế, thi thoảng lên nhìn lên chỗ Nhiên ngồi trong những giờ giải lao, thương thầm những nụ cười nghiêng nghiêng như nhuộm ửng trong đáy mắt những nguyên sơ ấm áp. Tình cảm đầu đời bé dại cứ thế trôi đi.

Cho đến một hôm, tôi nhận ra nó lớn lên rất nhanh trong tôi, tôi nghĩ đến nó với một sự bồn chồn không hề yên ổn. Nhiên như hiểu được, ánh mắt ấy đã đáp lại cái nhìn của tôi, tự nhiên như thế đó là điều cốt yếu nhưng sao tôi lại thấy lòng mình phoir phoir đến lạ kì.

Thuở ấy sau những giờ tan học, tôi chạy bán sống bán chết về nhà, không phải vì điều gì đó khẩn khoản. Ông nội vẫn ngồi đó với đôi mắt mờ đục. Tôi vòng ra sau nhà, nơi con sông vẫn êm đềm bao ngày tháng và... yên lặng.

Tôi gào thét trong trí óc mình những thèm khát yêu thương thiếu vắng bao lâu. Bản chất của một thằng con trai không cho tôi quyền rơi nước mắt vì những điều vu vơ như thế dù tôi thực sự muốn làm bất cứ thứ gì để giải phóng những xúc cảm đè nén trong mình.

Đúng lúc ấy thì tôi gặp Nhiên, lần đầu tiên sau gần một học kì Nhiên chuyển tới lớp. Vẫn nụ cười ấy - nụ cười đã cứu rỗi tâm hồn tôi mỗi khi lòng giông bão, Nhiên ngồi bên tôi cạnh bờ sông, hỏi những điều rất vu vơ. Tôi chợt nhận ra đó là lần đầu tiên tôi và Nhiên nói chuyện đúng nghĩa:

- Cậu sống có vui không?

Nhiên hỏi với một chất giọng nhẹ nhàng khó đoán biết thái độ, nó bình bình, âm giọng không cao cũng không thấp. Một câu hỏi không thú vị, tôi đã nghĩ thầm như thế. Cuộc sống của tôi có gì đáng để bàn tới đây? Tôi yên lặng như thể thay câu trả lời, hỏi vặn:

- Còn cậu?

- Không! - Nhiên trả lời với một nụ cười âm thầm như không như có.

Không sao? Tôi cảm thấy rất ngạc nhiên với câu trả lời đó. Nhiên hay cười vậy, nụ cười ấm áp vậy, chẳng lẽ gì lại không hạnh phúc. Nghĩ Nhiên nói đùa, tôi giấu sự ngạc nhiên của mình, thờ hắt một tiếng, hướng ánh mắt ra xa rồi tiện tay ném xuống lòng sông êm ả một viên sỏi nhỏ. Không chắc có phải Nhiên đoán biết được những suy luận của tôi, cậu hỏi:

- Cậu không tin à?

- ...

- Có biết, vì sao mình hay cười như thế?

Tôi vẫn yên lặng, không phải vì không muốn nói chuyện hay đang nghĩ xem nên trả lời ra sao. Tôi bàng hoàng nhận ra Nhiên cũng giống tôi, cũng cô độc đến mức đáng thương. Cậu ấy muốn chia sẻ, có vẻ như với bất kì ai, có thể không nhất thiết phải là tôi nhưng Nhiên đã chọn tôi, đó phải chăng là mối lương duyên không trọn vẹn?

Tôi vẫn không ngược nhìn Nhiên vì ánh mắt cậu lúc đó cũng giống tôi, nó không thể vớt tôi ra khỏi vùng cảm xúc ứ đọng lâu ngày. Dù tôi thích Nhiên, tình cảm lúc bấy giờ chưa thực sự đúng

nghĩa như quãng thời gian về sau này. Chính thế lúc đó tôi không có ý định chia sẻ với Nhiên hay nghe Nhiên chia sẻ. Nhưng cái giọng kể của Nhiên và cả ánh mắt cậu ấy thôi thúc tôi, khiến tôi buột miệng:

- Vì sao?

Nhiên kể, thật thà và ào ạt đến nỗi tưởng như không có câu hỏi của tôi lúc đó, Nhiên vẫn sẽ kể. Cuộc sống của Nhiên có nhiều điểm giống tôi đến lạ. Bố bỏ nhà đi theo người đàn bà khác năm Nhiên mới lên sáu.

Nhiên nói mình không bao giờ quên cái ngày bố đuổi hai mẹ con ra khỏi nhà, Nhiên khóc và giữ chặt chân bố bằng chút sức lực yếu ớt nhưng bị ông đá ra thô bạo, Nhiên theo mẹ mưu sinh khắp chôn nhưng rồi cuối cùng chọn nơi đây, Nhiên cần được học hành cho tử tế, chí ít để thoát khỏi vũng lầy cuộc sống.

Nhiên bảo ở cạnh mẹ, cậu ấy chưa bao giờ thấy ấm. Mẹ cậu cố mưu sinh bạt mạng vì cậu nhưng cách bà thể hiện với Nhiên chỉ làm cậu ấy chua xót...

- Cố cười nhiều để thấy mình bớt bất hạnh hơn.

Câu nói đó của Nhiên đã tác động mạnh mẽ vào nhận thức của tôi. Mãi sau này khi đã trưởng thành chút ít, tôi mới thấy tuổi thơ mình, tuổi thơ Nhiên sao mà lạ lùng như vậy. Những đứa trẻ 14 tuổi, không phải những nụ cười hồn nhiên, vẹn tròn, không phải những trò nghịch ngợm tinh quái mà là sự cảm nhận cùng những nỗi buồn không-hề-trẻ-con.



Tôi và Nhiên, chúng tôi đến cạnh nhau để giữ cho nhau chút còn lại của những con tim đang lớn, của một quãng tuổi thơ đúng nghĩa, một chút êm đẹp, một khoảnh khắc tim rung lên nhẹ giữa muôn triệu những buồn nản chán chường của hai đứa trẻ cùng-cô-đơn.

Tôi đã yêu Nhiên như thế, tự nhiên như thế đó là điều tôi cần thiết, nhẹ nhàng như cái cách cậu ấy bước vào cuộc sống tôi, như cái cách tôi yêu màu mắt ấy.

Nhiên có thể đoán biết tôi nghĩ gì một cách dễ dàng, đúng hơn là đoán biết cảm xúc của tôi. Tôi không che giấu trước Nhiên, tôi thú thật với Nhiên, thú thật với bản thân mình, những gì vốn thuộc về

TRUYỆN NGẮN

tôi của tuổi 14, tuổi 18 và cả bây giờ.

Tôi và Nhiên bước chân vào cấp ba, cả hai cùng đổ vào trường điểm của tỉnh. Tôi chuyên Lí còn Nhiên chuyên Văn. Sống xa nhà, chúng tôi càng bầu víu vào nhau. Những quan tâm của một thời bé dại dành cho nhau cứ thế lớn lên. Nhiên hay mang sang phòng kí túc xá của tôi vài món được nấu nướng tử tế, giúp tôi chiếc áo đồng phục chưa kịp giặt.

Nhiên luôn luôn dịu dàng như thế, nụ cười của Nhiên vẫn nghiêng nghiêng âm áp, bây giờ nó hợp hơn với một cô nữ sinh cấp ba trong tà áo dài tinh khôi. Tôi biết kí ức của những năm tháng ấy sẽ theo tôi đến mãi mãi về sau.

Những buổi chiều cuối tuần chờ Nhiên về trên con đường dài hơn hai mươi cây số, nắng thì chẳng sao, hễ cứ mưa tôi lại gồng mình lên để che cho Nhiên những vạt mưa quất xối xả vào tai, vào mắt. Bờ vai con trai mười tám hẵn đã cho Nhiên không ít bình yên. Vậy mà có lúc, tôi vẫn đứng trước Nhiên như là đứa trẻ.

Giữa lớp 12, tôi nhận tin ông nội mất. Niềm hụt hẫng tăng vọt lên nhuộm màu suy nghĩ và len lỏi lên trong đáy mắt. Tôi bỏ Nhiên lại khu kí túc xá, đạp xe như điên dại 2 tiếng đồng hồ về nhà giữa cái nắng rát bỏng.

Tôi thấy mình không thể khóc được, những giọt nước mắt dường như đông đặc lại và đập xối xả từng phát một vào lồng ngực tôi, đau nghẹn. Về đến nhà thì tất cả đã tập trung đông đủ rồi, không có cơ hội gặp ông lần cuối, tôi oà lên như cái ngày đón thi thể bố mẹ tôi về nhưng sự sụp đổ tăng lên gấp nhiều lần.

Không còn ai, không còn một ai, không còn thứ gì, tôi giương cặp mắt hoang hoải nhìn vào một góc nhà ông tôi vẫn thường nằm đó.

Chiếc radio cũ kĩ, những bọc to bọc nhỏ không biết cụ thể có gì được ông gói ghém cất đi, tất cả những thứ đó cô chú tôi đã cất vào đâu đó để lấy chỗ đón tiếp khách khứa. Lồng ngực tôi như muốn vỡ nát ra tất cả xúc cảm đè nén. Bất ngờ có một bàn tay con gái ấm áp xoa xoa vào lưng tôi, vạt tóc mềm quệt lên vai áo và giọng nói nhỏ nhẹ:

- Tuấn, còn Nhiên ở lại mà!

Tôi không đủ thời gian để bất ngờ về sự có mặt của Nhiên, như thường lệ, cậu ấy biết tôi cảm thấy ra sao, chính là sự sợ hãi đó. Cái xoa lưng ấm áp, chát giọng rất mềm đã giúp tôi kìm nén lại, để người ta đưa ông tôi đi.

Nhiên nắm chặt tay tôi suốt buổi hôm đó, tim tôi không rung lên loạn xạ như thường lệ tôi hay nghĩ, tôi tìm thấy trong cái nắm tay đó chút bình yên bé dại thuở còn bố mẹ, ngày tôi được ông xoa xoa cái đầu gọt tọc lóc, cười hiền.

Đêm đó Nhiên cùng tôi ngồi ở bờ sông sau nhà, gió thổi lộng, một đêm rằm trăng rất sáng. Cả hai chúng tôi yên lặng hồi lâu, chai rượu tôi trộm lấy trong ngăn tủ đã vơi gần nửa. Nhiên giữ tay tôi:

- Thôi, không uống nữa!

- Cậu thử một chút không?

Nhiên lưỡng lự, rồi gật đầu. Tôi đưa cho Nhiên một chén rồi dốc hết số rượu xuống vùng cổ mướt. Nhiên chun mũi uống cạn chén rượu đó, nhìn tôi cười cười. Men rượu ngấm vào người làm tôi càng thấy nụ cười Nhiên đẹp lạ lùng. Hương cỏ thơm thơm kéo trí óc tôi về miền man kí ức.

Tôi nằm vật ra nền cỏ, Nhiên cũng thế, chúng tôi nắm tay nhau, cùng cười để xoá đi trong mắt nhau những nỗi đau ánh hằn lên dữ dội. Chúng tôi thiếp đi cạnh nhau. Đêm đó, tôi đã mơ một giấc mơ bình dị, những giấc mơ ngọt ngào êm đẹp nhất. Có bố mẹ, có ông nội, có nụ cười Nhiên âm áp tinh khôi.

- Chúng ta sẽ cùng vào đại học chứ?

- Ừ, dĩ nhiên rồi!

- Sẽ cùng nhau đi thật nhiều nơi nhé!

- Ừ!

- Sẽ cùng nhau hạnh phúc được không?

- Được!

- Hứa nhé!

- Ừ!

Tôi nhớ nụ cười mình mơ màng dưới vòm ánh sáng bàng bạc của vàng trăng đêm rằm.

Tôi biết giấc mơ đêm đó không trở lại, mãi mãi không bao giờ trở lại vì Nhiên ngày ấy, bây giờ đã chẳng còn nắm tay tôi...

Tôi nhớ suốt những năm tháng bên nhau, tôi chưa bao giờ nói mình thích Nhiên nhưng tôi biết Nhiên hay bất cứ ai nhìn vào cũng có thể cảm nhận tình cảm giữa chúng tôi. Không phải thích mà là thương.

Tình cảm đã lớn hơn thế rất nhiều lần. Đã từng xoa dịu được những thương tổn trong nhau, đã từng hứa hẹn, hà có chi bây giờ lại xa nhau như thế? Thì ra tất cả những thứ tưởng chừng vĩnh cửu ấy đều thua, thua vòng quay thời gian khốc liệt, thua cả hiện thực xô ngã đời nhau...

Vào đại học, tôi điên cuồng lao theo những tham vọng áp ủ bấy lâu nay, làm việc cật lực và tính toán ngày đêm cho tôi một cuộc sống đủ đầy hơn, tôi vẫn muốn nhiều hơn thế nữa. Tôi bỏ rơi Nhiên lại một góc đời mình. Cậu ấy vẫn đến, vẫn chăm sóc cho tôi nhưng tôi nhớ đã rất lâu, mình không nắm tay Nhiên.

Rất nhiều bạn Nhiên về quê một mình, chúng tôi chẳng còn ngồi cạnh nhau bên bờ sông in ánh trăng lấp lánh, không cùng nắm tay nhau nắm lẫn ra thăm cỏ, không cùng mơ những giấc mơ một thời bóng cháy. Tất cả cứ đẩy Nhiên dần xa tôi. Cuối cùng tôi được gì đây? Những thứ không đáng kể và tôi... mất Nhiên. Lặng lẽ. Như ngày Nhiên đến cạnh bên tôi.

Nhiên vụt sáng trở thành một gương mặt MC đất show, những chương trình ăn khách nhất, Nhiên đều góp mặt. Tôi mừng cho Nhiên vì những ước mơ cuối cùng thành hiện thực.

Tôi không biết đó là quyết định bùng phát sau bao tháng ngày tôi để Nhiên đắm mình trong nỗi cô đơn hoang hoải. Lúc tôi chợt nhận ra thì mọi thứ đã muộn quá rồi.

Tôi từng nghĩ mình tài giỏi lắm khi mua được một căn nhà, dù chẳng lớn trên cái đất Hà Nội lắm bon chen ở tuổi 22, cuối cùng tôi đánh mất người con gái quan trọng nhất đời mình, vội vàng nhận ra trong muộn màng và hối tiếc, tôi biết những thứ tôi điên cuồng chạy theo để có được chỉ là hư vinh, tôi không vui vì nó và nó, không thể khỏa lấp những khoảng trống trong tôi.

Nhiên đi làm, cứ thế xa tôi dần. Đến một hôm tôi bắt gặp Nhiên trên phố, váy đỏ thướt tha sau xe một người đàn ông không có gì đặc biệt xét ở vẻ bề ngoài. Nhiên cười, nhưng nụ cười u hoài rệu rã, tôi biết mình khó lòng đặt tay Nhiên vào trong tay mình lần nữa.

Tôi buồn bã bỏ về quê, vớt lại mấy bản kế hoạch lẩn lóc nơi góc phòng ngủ. Tôi đã khóc như điên dại trong căn nhà bám bụi lâu ngày, di ảnh ông tôi và bố mẹ xếp ngay ngắn trên nóc tủ. Tôi hối hận thật sự, thấy mình sao mà quá tệ hại như thế, sao mà xuẩn ngu như thế.

Tôi ra sau nhà, ngồi lên lớp cỏ mướt trước dòng sông và thỉnh lặng hồi lâu. Đã rất lâu tôi không khóc như vậy, những tham vọng làm tôi quên khóc để bây giờ nhận ra, mình chẳng là ai, mình vẫn phải dựa vào những hồi ức bé dại để mà sống qua ngày dài.

Vậy mà bao nhiêu lâu nay bỏ quên nó để bây giờ chao đảo, chơi vơi. Nước mắt có thể khiến tôi bình tâm lại trong lúc này nhưng còn những tháng ngày sau? Tôi làm sao có lại bình yên thêm lần nữa.

Nhiên về, lại ngồi cạnh tôi bên bờ sông sau nhà. Tôi không nhìn Nhiên như ngày xưa nữa. Nhiên cũng yên lặng hết như tôi, hồi lâu mới nói, Nhiên kể chuyện dù tôi chẳng hỏi:

- Nhiên đã rất mong cứ cuối tuần được đi chơi cùng Tuấn. Tuấn bận cũng được, không về quê cũng không sao, miễn chúng ta bên nhau là được. Nhưng Tuấn quên Nhiên lâu lắm rồi thì phải. Năm thứ hai Nhiên đã được người ta mời làm MC nhưng Nhiên không đi, sợ lỡ như Tuấn rảnh bất chợt, chúng ta không nói chuyện được. Vậy mà Tuấn cứ bận mãi, Nhiên không nhận ra hình hài những lời hứa ngày xưa, đành đi làm, đành quên Tuấn...

Nhiên kết thúc câu chuyện bằng nụ cười buồn buồn rồi bất chợt quay sang hỏi tôi:

- Sao Tuấn bỏ về lúc công việc đang bận bở?

- Nhiên thì sao? - Tôi hỏi như để hỏi tường lại cuộc gặp gỡ cách đây mười năm trước.

- Nhiên không quen được! Hà Nội mệt mỏi quá! - Mắt Nhiên nhìn tôi, háp háp cười.

Tôi vỡ oà xúc cảm và nặn ra một nụ cười y hệt, với Nhiên. Cuối cùng thì chúng tôi vẫn không thuộc về phố thị, những đứa trẻ không thể vớt bỏ nơi chốn đã chôn giấu rất nhiều kỉ niệm để chạy theo dòng phù du hối hả ngoài kia. Cuối cùng thì, những đứa trẻ ấy trong chúng tôi, vẫn chẳng thể xa nhau... ■

Khánh Nhi

TRUYỆN NGẮN

Mối tình đầu...

Nếu anh nói thương em 9 lần, thì lần tiếp theo em không chắc mình có đủ can đảm để từ chối...

Vi An. 19 tuổi. Yêu kem điên cuồng. Thích trà và có trong tay một mối tình mà người ta gọi là “tình đầu”.

Nhật Minh. 22 tuổi. Thích trà. Chưa có một mối tình vắt vai cho đến ngày gặp Vi An.



1. Nhật Minh...

Vào những ngày đầu hạ, khi những cụm nắng gay gắt trải dài trên con đường đầy xác lá trước cửa quán trà của Minh, cậu đã gặp An lần đầu tiên.

Bất chợt gặp giữa phố xá đông đúc, giữa tiếng xe cộ ồn ào, giữa hàng trăm hàng ngàn con người xa lạ phía ngoài kia. Tim cậu bỗng dưng trật một nhịp, nó đập mạnh và thảng thốt trước ánh mắt đi lạc của An. Cứ ngỡ chỉ là vô tình, là thoáng qua thế mà đã ở cạnh nhau 4 năm.

Cậu luôn thấy choáng váng mỗi khi nhìn vào đôi mắt trong veo nhưng đượm buồn của An. An không phải là một cô gái quá xinh, phải nói là cực kì bình thường. Nhưng cô ấy lại luôn đặc biệt với chính cậu.

Cậu cứ vô tư mà bước bên cạnh An, bảo vệ cho cô ấy. Thích một người thì rất dễ, yêu một người lại quá nhiều khó khăn, nên tình cảm của cậu lúc này chắc sẽ chỉ là “thương”.

Với cậu, thương thì dài hơn yêu. Dài hơn ở cái cách cậu chọn ở cạnh An, chọn quan tâm An mà không để ý việc An có đáp lại tình cảm đó hay không.

Chẳng ai là có thể bắt buộc người khác thương mình cả. Và “tình yêu” thì đâu phải là tất cả, chỉ cần “thương” và những cái ôm thật chặt mới có thể đem lại ấm áp dù trong giây lát hay cả cuộc đời dài rộng.

Thời gian qua đi, cậu mới nhận ra rằng cậu ghét cảm giác một mình, ghét cả sự cô đơn lúc nào cũng chực chờ cào nát trái tim cậu. Cậu thường xuyên nói chuyện với An, đặt An ngồi phía sau

lưng và chở An đi qua tất cả những con phố rêu phong cổ kính đã nhuộm màu thời gian. Nhưng An vẫn cứ là An, vẫn im lặng như thế.

Dường như thế giới của cô ấy mãi mãi không có nơi nào dành cho cậu, có một mảnh kí ức đau buồn khép chặt trái tim khiến cô ấy tách biệt với thế giới bên ngoài. An hay im lặng, thi thoảng lại giật mình, đôi mày nhíu lại và đôi môi run run cắn chặt vào nhau đến bật máu.

Những lúc ấy cậu chỉ có thể thờ dãi và ôm chặt cô ấy vào lòng. Tình yêu này là do cậu chọn lựa, mặc kệ lời khuyên và nhiều câu nói bóng gió từ những người bạn thân. Yêu một người thì đâu cần lí do, huống hồ là cậu đang “thương” An.

Thế rồi có những ngày bình thản đến lạ lùng. Đó là những ngày đầu đông lạnh đến thấu xương, khi đợt gió mùa đầu tiên tràn về, người ta thu mình lại trong những chiếc áo khoác dày cộm, nép mình vào trong chiếc khăn quàng to sụ, ấm áp.

Cậu nắm chặt lấy tay An bỏ vào túi áo khoác của mình khi chờ đèn đỏ để sang đường, phía gần trạm xe bus. Thế mà chỉ một phút thôi, vừa đúng một phút cậu thôi nhìn vào ánh mắt trong veo của An cũng là lúc cô ấy rời khỏi tay cậu, cậu bất giác dõi theo ánh mắt của cô ấy.

Phía bên kia đường có một đôi trai gái đang nắm chặt tay nhau, chàng trai ấy ngẩng đầu và nhìn thấy An. Cậu nhìn thấy sự ngỡ ngàng trong đáy mắt người đó, còn có cả sự bối rối và vội vã chen với hàng trăm cảm xúc khác, nụ cười tắt ngấm trên môi.

An nhìn đôi bàn tay đan chặt vào nhau bằng ánh mắt thần thờ, người cô run lên bần bật. Cậu hoảng hốt kéo cô ấy lại, ôm chặt vào lòng, cảm nhận những giọt nước mắt nóng hổi dần thấm ướt nơi ngực áo, tim cậu nhói đau. Lạc lõng giữa đời chỉ mong nắm chặt tay ai đấy để rồi bây giờ cậu mới ngỡ hóa ra chỉ toàn hai tay mình bầu vịu vào nhau.

Nhưng dù có thế cậu vẫn phải mạnh mẽ vì cậu đã hứa sẽ che chở, bảo vệ An cả đời. Cậu siết chặt lấy vai An. Cũng kịp nhìn thấy cái gạt đầu nhẹ của chàng trai ấy trước khi hai người họ hòa mình vào dòng xe cộ ngược xuôi.

Từ cô bạn thân nên cậu biết về mối tình đầu của An, một mối tình đẹp và lãng mạn giống như trong tiểu thuyết. Người con trai ấy đã ở cạnh An suốt những ngày thơ bé, che chở và bảo vệ An giống như cậu bây giờ.

Nhưng rồi cũng chính người con trai ấy chọn cách rời xa An để thực hiện ước mơ của bản thân, cho đến lúc chính bản thân mình nhận ra thứ tình cảm trẻ con lúc bé thơ chỉ là thứ tình cảm của một người anh trai dành cho em gái, không hơn không kém.

Vẫn là An một mình yêu rồi một mình không chịu từ bỏ cho dù đau đớn cách mấy. Ngày hôm ấy, cậu đã đứng ở trên cầu Long Biên rất lâu, khóe mắt nóng hổi, những giọt nước mắt đã có ếp vào trong nhưng vẫn cứ thế chảy ra. Cậu gục đầu vào lòng bàn tay, trước An cậu luôn mạnh mẽ

nhưng khi một mình cậu mới biết bản thân mình yếu đuối đến chừng nào.

“An, không biết bao nhiêu lần anh tự nói với bản thân phải tránh xa em trước khi lún quá sâu vào mối tình không biết bao giờ mới đi đến đoạn kết này. Em có biết em là người rất nhẫn tâm?”

Bỗng dưng xuất hiện trong cuộc đời anh, bỗng dưng lấp đầy trái tim anh rồi cũng lại bỗng dưng đẩy anh ra xa. Anh chẳng thể trách em vì điều đó. An, anh chẳng thể nào quay đầu lại được giống như em cứ thế ở trong tim anh không chịu bước ra”.

2. Vi An...

An chẳng nhớ cô gặp Minh là khi nào, ấn tượng duy nhất của cô về Minh là con trai mà không thích café, lại thích uống trà giống cô. Lần đầu tiên nói chuyện với Minh cũng là về cách thưởng trà.

Cô luôn tránh để mắt mình chạm vào ánh mắt Minh, luôn né tránh nhìn vào đôi mắt đen và sâu ấy bởi vì chỉ cần vài giây thôi nhịp đập của trái tim sẽ không còn bình ổn như vốn dĩ nữa. Minh luôn tốt với cô, cô cảm nhận được.

Cô trân trọng Minh, vậy nên cô chẳng thể cho anh một lời hứa mà chính cô cũng không tin tưởng. Cô sợ, kết cục của mối tình đầu đã làm trái tim cô co cụm lại với mọi thứ, co cụm lại với yêu thương, cô sợ những nứt vỡ, những vết xước dù nhỏ nhưng sâu.

Là cô tránh né Minh còn việc Minh cứ luôn âm thầm ở bên cạnh thì cô không thể cảm đoán được. Người ta thường hay nói tình đầu là mối tình trong trẻo nhất, thanh khiết nhất và dù có buồn đau hay hạnh phúc thì vẫn khó quên. Cô đâu phải là gỗ đá nên nói quên là quên ngay được.

Đã có lúc cô huyền hoặc bản thân mình, im lặng đứng phía sau anh như những ngày thơ bé, ngây ngốc nghĩ rằng anh rồi sẽ cảm động mà yêu cô. Cô quên mất bản thân mình cũng cần được yêu thương, trái tim mình cũng cần phải lành lại sau những vụn vỡ. Và có lúc cô vô tình quên mất sự hiện diện của Minh...

Đông năm nay đến sớm hơn. Gió tạt vào mặt lạnh buốt. An thu mình vào sâu trong lớp áo khoác dày, vùi mặt vào chiếc khăn quàng màu tro mà Minh tặng cô hồi Giáng Sinh năm ngoái.

Vặn to volume của chiếc mp3, bản nhạc không lời “Canon” vang lên đều đều, êm tai. Cho hai tay vào túi áo, cô lững thững đi bộ đến quán trà.

Cô thích mùa đông Hà Nội, những ngày còn nhỏ bắt chập chân tay lạnh cóng như băng đá mỗi độ gió mùa về, cô vẫn lao ra đường hứng trọn những trận gió quất vào mặt.

Vẫn ôm những hộp kem lớn, ngồi trên chiếc ghế đá quanh hồ Gươm và ăn một cách ngon lành. Bởi vì khi ấy, luôn có một bàn tay siết chặt lấy tay cô. Hà hơi thổi hoặc chỉ đơn giản là nhét chúng vào túi áo ấm, nắm mãi không buông. Nhưng bây giờ thì...

An nhìn làn khói nghi ngút bay lên từ cốc trà nóng, nhấp một ngụm trà nhỏ, vị trà đọng lại nơi cuống họng nhẹ dịu. Ánh mắt cô dừng lại thật lâu

TRUYỆN NGẮN

trên khuôn mặt lấm tấm mồ hôi của Minh, mùa đông lạnh vậy nhưng anh chỉ mặc một chiếc áo len màu xám mỏng chạy đi chạy lại trong quán, lúc order, lúc lại tính tiền cho khách.

Anh luôn cười, làn môi mỏng khẽ cong lên. Phải một lúc sau khi đã vãn khách anh mới đến ngồi cạnh cô, nhìn thấy những ngón tay cứng đờ đang đỏ ửng lên của cô, anh vội vàng nắm lấy rồi xoa xoa vào hai bàn tay anh, vẫn không quên cầu nhàu:

- Dặn em bao nhiêu lần rồi mà không chịu mang bao tay! Trà nguội hết rồi, đừng uống nữa để anh gọi người thay ấm khác cho em.

Cô im lặng nhìn ra hướng khác nhưng vẫn để nguyên tay mình trong tay anh ấm áp...

Cô đợi Minh cho đến khi anh đóng cửa quán, cô thích sự tĩnh lặng và an yên của quán trà. Chỉ cần bước vào quán, cảm giác nhịp thời gian dường như chậm lại, mọi ồn ào, tấp nập phía ngoài kia như biến mất. Minh nắm chặt tay cô lúc chờ đèn đỏ gần trạm xe bus.

Đèn đỏ, cô đột nhiên nhìn thấy người ấy. Trong tay anh là một bàn tay khác. Cô thấy lòng mình rét run. Xe cô nườm nượp vút qua. Ánh mắt cô và anh giao nhau tại một điểm. Thứ phản xạ chết người khi cô nhìn thấy anh khiến cô buông tay Minh lúc nào không biết.

Cô cảm thấy người mình run lên nhưng khi còn chưa ngã thì Minh đã vòng tay kéo cô vào lòng, ôm chặt. Dáng vẻ háp tấp và lo lắng của Minh khiến cô nhớ lại anh luôn có biểu hiện như vậy mỗi khi để lạc mất cô.

Sau đấy cô không nhớ Minh đưa cô về nhà bằng cách nào, cô vui mình trong chăn ấm và ngủ, giấc ngủ lần này an yên hơn, lần đầu tiên sau 4 năm cô mơ thấy Minh.

Cô không biết mình đã mất bao nhiêu thời gian trôi qua cho mỗi tình đầu trong trẻo, cái gì cần thì vẫn phải đối diện, điều muốn lãng quên thì phải quên. Sống mãi với hoài niệm thật sự chỉ khiến con người ta trở nên đáng thương hơn mà thôi.

Nhưng trên đời cái gì dễ có được thì lại dễ mất, cái gì khó có được thì khó mất. Sáng hôm sau tỉnh dậy, như thói quen cô cắm ear-phone vào tai, bản "Canon" quen thuộc không vang lên mà thay vào đó là một giọng nam trầm ấm.

Cô cắn chặt hai môi vào nhau, tiếng nấc nghẹn cứ thế tắc lại trong cuống họng, cảm giác chua xót, cuối cùng không kiềm chế nổi, nước mắt tuôn trào chảy tràn qua gò má, thấm vào miếng khăn giấy.

"Vi An,

Cuối cùng thì anh đã hiểu vì sao em lại thường xuyên im lặng và hay giật mình như thế. Anh không trách em đâu, vì khi bắt đầu trao đi tình yêu này có nghĩa là anh đã chấp nhận chịu mọi thương tổn rồi. Anh cuối cùng cũng nhìn thấy người con trai đã thay anh ở cạnh em suốt những năm tháng ấu thơ ấy.

Anh có lẽ phải cảm ơn cậu ấy rất nhiều vì đã che chở và bảo vệ cho Vi An khi mà anh còn chưa

kịp xuất hiện. Anh đã ước mình sẽ gặp em và yêu em sớm hơn để em không phải chịu đau khổ lâu như thế. Anh thậm chí chỉ dám "thương" em mà không dám yêu em vì anh biết kể từ lần đầu tiên gặp em, sự can đảm để buông bỏ trong anh đã không còn nữa.

Bốn năm ở cạnh em, anh chợt nhận ra rằng anh đang huỷ hoại bản thân mình quá nhiều, anh không thể ích kỉ bắt em quên đi mỗi tình đầu và đến với anh được. Mỗi tình đầu với em rất khó quên đúng không? Anh cũng vậy... An, em là tình đầu của anh!

P/s: Không cần đi đâu hết, em chỉ cần đứng yên một chỗ thôi, anh sẽ chạy lại phía em. Đừng tìm anh, anh sẽ quay lại khi tìm em bình yên".

An nắm chặt chiếc mp3 trong lòng bàn tay. Nước mắt nhoe ướn, mọi thứ trước mắt trở nên hư ảo.

Cô nhớ lại hôm trời mưa, bão về bất chợt, giờ tan tầm Minh chạy vội đến trường dúi vào tay cô chiếc ô rồi quay trở lại quán làm việc...

Cô nhớ mỗi lần đông về, vì thèm kem nên cô vẫn ăn để rồi bị viêm họng, cứ húng hắng ho suốt. Tối muộn, Minh vội vã đi mua kẹo bạc hà, đến trước cửa nhà cô bấm chuông và dúi vào tay cô...

Cô nhớ cái nắm tay ấm áp của Minh mỗi lần anh nắm tay cô sang đường...

Cô nhớ đôi bàn tay thô ráp của người con trai lau vội những giọt nước mắt chảy tràn trên gương mặt cô mỗi lần cô im lặng nhớ lại kỉ niệm cũ...

Cô nhớ bờ vai vững chắc và cả cái ôm rất đỗi dịu dàng...

Cô nhớ, nhớ rất nhiều thứ khác nữa...

"Nhiều lúc, em cảm thấy mình thật bơ vơ, thật lạc lõng. Em vẫn hi vọng anh ấy sẽ nắm chặt tay em như những ngày thơ bé. Nhưng mà, chính "chàng trai xấu bụng" là anh cứ cố chấp ở bên cạnh em, nhiều đến nỗi cho em cảm giác anh trở thành hơi thở của em. Anh không được rời xa em khi em chưa cho phép".

3. Nếu anh nói "thương" em 9 lần, thì lần tiếp theo em không chắc mình có đủ can đảm để chối từ...

Một ngày rất dài dưới nắng hè, gió mang theo mùi cỏ thơm ngai ngái. Vi An nép mình nơi một góc phố xa lạ, gọi một ly trà lạnh và hoài niệm những gì đã qua...

Mỗi tình đầu, vừa đau lòng vừa khó quên. An thấy mình thật may mắn vì quãng thời gian ấy luôn có anh ở bên, cô chắc chắn sẽ không quên cái cảm giác ngọt ngào và hạnh phúc khi ở cạnh anh.

Cô phải cảm ơn quá khứ, quá khứ dạy cô biết yêu thương và trân trọng; dạy cô lớn lên và trưởng thành. Cô cũng phải cảm ơn Minh vì đã cho cô biết rằng mình phải sống với hiện tại và trân trọng những gì đang có.

Thời gian không ngừng lại, cuộc sống này cũng không dừng lại để đợi chờ cô trị lành vết

thương trong lòng. Thế nên cô phải tự đứng dậy, để đón nhận những yêu thương mới chân thành hơn.

Nắm tay là cả một việc khó khăn. Phải bầu vịu, phải níu kéo để giữ chặt hơn. Ấy là chưa kể những ngón tay với nhau, có khi lại đan trật, nhằm chỗ, tìm nơi chẳng phải dành cho mình.

Còn buông tay, cứ ngỡ sẽ phải đau lòng thì hóa ra lại vô cùng dễ dàng, vài giây thôi tay sẽ bắt giác mà rời nhau. Trước giờ chỉ có Minh nắm chặt tay cô, còn cô thì chưa bao giờ nắm tay anh.

Suốt 4 năm qua anh ở cạnh cô làm nhiều việc vì cô mà cô không hề hay biết. Phải mất một năm sau khi anh rời đi cô mới tạm quen dần với việc không có anh ở cạnh. Thì ra khi yêu một người trong tâm trí sẽ chỉ nhìn thấy bóng dáng người ấy, mà quên mất rằng phía sau mình vẫn có một người coi mình là cả thế giới của họ.

An lững thững đi bộ trên con đường đã ngập đầy sắc tím của bằng lăng. Cô dừng chân ở trạm chờ xe bus. Khi chiếc lá vàng xoay tròn trong không trung, đáp xuống mặt đường trơn bóng...

Khi cô còn đang mãi lơ đãng đếm những vạch kẻ đường trước mặt thì cô nhìn thấy anh...

Vẫn cái dáng vẻ ấy, vẫn đôi mắt ấy - đôi mắt luôn dõi theo bất kể cô có ngoái đầu nhìn lại hay không.

Anh nhìn cô, cười. Đèn bật xanh. Cô chạy vội qua đường. Khi đã giấu gương mặt ửng hồng trong lòng ngực anh ấm áp, cô mới thì thầm khe khẽ:

- Nếu anh nói thương em 9 lần, thì lần tiếp theo em không chắc mình sẽ có đủ can đảm để từ chối đâu!

- Đây là lời gián tiếp mong muốn được tỏ tình của em đấy sao!

Cô nhẹ giọng như thì thầm với anh.

- Chưa được sự đồng ý của em đã vội vàng rời bỏ em. Phạt anh, ở cạnh em cả đời này...

Tiếng nói hòa lẫn trong âm thanh của xe cộ nhưng cũng đủ để người trong cuộc nghe thấy. Một nụ hôn nhẹ trượt dài trên má chàng trai.

Trong ánh mắt sâu thẳm của anh dường như chỉ có bóng dáng người trước mặt. Cô gái với ánh mắt ngượng ngùng, ngoan ngoãn cúi đầu, thì thoảng mới len lén nhìn lên. Gió thổi bay tóc, nắng hạ trải dài khắp con đường, bằng lăng tím thắm. ■

Linh Lan

Vui Cười

*** Thích mỗi chữ ký**

Một anh bạn trẻ đi xem triển lãm tranh với vẻ thích thú tò mò.

Thấy vậy, họa sĩ hỏi:

- Anh thấy tranh tôi vẽ thế nào?

- Rất thích!

- Thích ở chỗ nào?

- Chữ ký của anh! Rất đẹp và bay bướm!!!