

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phở.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xiu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

**WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

NEW 08-2026 **Bán Nhà Hàng**
GẦN ĐẠI HỌC UH

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

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:

713-894-0490 * 346-565-5929

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI

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

Xin vui lòng liên lạc Jenny:
Cell: **281-896-3280** * Tiệm: **281-403-9600**

NEW **Bán Tiệm Nail**
RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

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

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

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI

Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.

Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

NEW **Bán Tiệm Nail**
CYPRESS 77429

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

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

NEW **Washateria For Sale**
NEW! NEW! NEW!

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

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

NEW **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

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

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

NEW **Nhà Cho Thuê**
249 & Bw8

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

Xin liên lạc: **832-965-8859**

NEW **Bán Tiệm Hair & Nail**
STAFFORD

Cần bán tiệm Hair & Nail ở vùng Stafford, cách HK4 20 phút, diện tích 1200sqft, 5 station tóc, 2 bồn gội đầu, 2 bàn nail, 2 ghế spa Pedicure, 1 phòng facial waxing. có máy giặt máy sấy. Tiệm đã remodel đẹp, tiền rent rẻ 1365/month. Khách khu mix lịch sự. Giá bán \$65,000.

Xin vui lòng liên lạc Anna:
713-505-7573 * 281-499-5544

NEW **Now Hiring**
HEB - SOUTH FREEWAY

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK.
Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

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

NEW **Nhà Cho Mướn**
Bw8 & Hw90

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

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

NEW **Nhà Cho Thuê**
ELDRIDGE & BELLAIRE

Nhà ở Eldridge & Bellaire cách Hong Kong 4 - 6 phút. Nhà lầu rộng 2,500 sqft, 3 phòng ngủ, 1 phòng đọc sách, 2.5 bath. Khu yên tĩnh, có đầy đủ đồ Funiture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mướn \$1,950 + Deposit.

Xin vui lòng gọi hoặc text:
832-387-2247 * 281-793-9630

NEW **Nhà Cho Thuê**
ASHFORD & BELLAIRE

Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zipcode 77072, rộng 1,100 sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rửa. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.

Xin vui lòng liên lạc: **832-212-6978**

Cần Người

Help Wanted

974-2227/1795

CẦN NGƯỜI

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

Xin liên lạc Kim:

281-854-7760 * 713-296-0268

(Không bắt máy xin nhắn tin)

970-2226/1794

CẦN NGƯỜI

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

Xin liên lạc Kim: 281-236-8880

958-2223/1791

CẦN NGƯỜI

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

Xin liên lạc: 503-701-7377

Cho Thuê Phòng

Room For Share

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Phòng cho share master bedroom, conviente. Everythings use.

Xin vui lòng liên lạc:

832-275-2457 * 346-773-0375

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc text message:

832-853-2061

962-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

832-288-1086 * 281-892-9237

(hoặc để lại tin nhắn)

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

832-289-7619 * 832-247-6959

937-2217/1785

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

957-2225/1793

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:

832-836-9081

939-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho share. Chủ bao điện nước, giặt sấy và Internet. Nhà khu Hwy6 & Clay, gần chợ Đồng Khánh, địa điểm tốt:

Xin liên lạc Cô Bảy:

832-768-8167

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc Ngọc:

626-385-8698

942-2218/1786

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an toàn, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn. Ưu tiên nam, có thể dọn vô ở liền \$400.

Xin liên lạc Dung (call or text):

832-231-1164

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:

346-453-2662 * 832-640-5575

945-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4 - 3 phút).

Xin vui lòng liên lạc Triều:

281-673-0773

Rao Vặt

947-2219/1787

BÁN XE

Cần bán 1 chiếc xe Volkswagen Jetta 2019 dư dùng. Số miles 94987, giá \$13,499.

Xin liên lạc Dung:

832-424-7970

832-614-8672

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

Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc ông Kha:

281-235-5757 * 281-484-2526

NEW

Cần Người

KHU SUGARLAND

Cần phụ nữ dưới 65 tuổi, dọn dẹp giúp việc nhà, không nấu ăn, khu Sugarland. Làm tuần 3 ngày, ngày 7 tiếng. Yêu cầu sạch sẽ kỹ lưỡng, lương \$15/giờ.

Xin nhắn tin, mình sẽ gọi lại:

281-871-9741

NEW

Cần Người

MEMORIAL CITY - KATY

Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khu vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.

Xin nhắn tin Hương:

832-515-6325

NEW

Cần Người

KHU GALLERIA

Cần 1 phụ nữ dưới 65 tuổi, nấu ăn gia đình 3 người, lương \$2,800/tháng + thưởng thâm niên. 2 tháng, nghỉ 1 ngày, cần ở lại nhà. Nhà ở khu Galleria.

Xin liên lạc Vân:

281-605-9319

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

Cần Người

HWY 59 & 99, HOUSTON

Cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi, thời gian: Thứ 2 - Thứ 6. Hình thức: Ở lại nhà (ưu tiên) hoặc sáng đi tối về (7:00AM - 6:00PM). Chăm sóc, trò chuyện và hỗ trợ cụ ông 91 tuổi. Cụ giữ tinh thần rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, nhưng đi lại cần dùng walker. Cần người túc trực bên cạnh để đảm bảo an toàn, tránh té ngã. Nấu ăn các bữa cơ bản và dọn dẹp nhẹ nhàng khu vực của cụ.

Yêu cầu: Có kinh nghiệm chăm sóc người già, tính tình kiên nhẫn, thật thà. Giao tiếp tốt bằng tiếng Việt và có lý lịch rõ ràng.

Lương: Thỏa thuận thưởng lương theo hình thức làm việc.

Liên lạc Trâm Anh:

713-702-4176

hoặc qua email: Joannhuyh55@gmail.com

Trang 03



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Sáu lợi ích không ngờ của việc uống nước ép lựu ngâm hạt húng quế

Kết hợp thức uống này vào chế độ ăn uống của bạn có thể mang lại sự tăng cường sức khỏe mạnh mẽ và sáng khoái.

Nước ép lựu, nổi tiếng với hương vị tươi mát, thành phần giàu dinh dưỡng và lợi ích sức khỏe độc đáo. Khi kết hợp với hạt húng quế ngâm, nó mang lại nhiều lợi ích. Hạt húng quế nhỏ nhưng mạnh, cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất. Sự kết hợp của hai thành phần này có thể thay đổi cuộc chơi cho sức khỏe của bạn.



Ảnh minh họa

Tăng cường sức khỏe đường ruột

Sự kết hợp giữa nước ép lựu và hạt húng quế ngâm mang lại những lợi ích đáng kể cho hệ tiêu hóa của bạn. Hạt húng quế rất giàu chất xơ, giúp điều hòa nhu động ruột và cải thiện tiêu hóa. Hạt húng quế ngâm nở ra về kích thước, giúp thức ăn di chuyển trơn tru hơn qua ruột của bạn. Mặt khác, nước ép lựu chứa chất chống oxy hóa tự

nhien như punicalagins và flavonoid giúp giảm viêm trong ruột và thúc đẩy đường tiêu hóa khỏe mạnh hơn. Kết hợp thức uống này cùng nhau, chúng có thể giúp ngăn ngừa táo bón, đầy hơi và khó chịu.

Giảm cân

Đối với những người muốn giảm một vài cân, uống nước ép lựu ngâm hạt húng quế có thể là một sự bổ sung tuyệt vời cho chế độ ăn uống của bạn. Nước ép lựu được biết đến với tác dụng cải thiện quá trình trao đổi chất và kiểm soát cảm giác thèm ăn, có thể giúp kiểm soát cân nặng. Hạt húng quế ngâm hấp thụ nước, giúp bạn no lâu hơn và giảm cảm giác thèm ăn không cần thiết. Hàm lượng chất xơ cao cũng giúp duy trì lượng đường trong máu ổn định, ngăn ngừa cơn đói đột ngột. Kết hợp thức uống này cùng nhau, các thành phần này hoạt động hiệp đồng để hỗ trợ cân nặng cân bằng, khỏe mạnh.

Sức khỏe làn da

Nước ép lựu chứa nhiều vitamin C và chất chống oxy hóa cần thiết cho sức khỏe làn da. Nó giúp chống lại stress oxy hóa, một yếu tố chính trong quá trình lão hóa. Nước ép thúc đẩy sản xuất collagen, giúp làn da của bạn trẻ trung và rạng rỡ. Thêm hạt húng quế ngâm sẽ tăng cường hiệu quả này. Hạt chứa axit béo omega-3 và chất chống oxy hóa có thể giúp giảm viêm, ngăn ngừa mụn trứng cá và cải thiện kết cấu da tổng thể. Sự kết hợp này là một cách tự nhiên để mang lại cho làn da của bạn vẻ ngoài khỏe mạnh, rạng rỡ.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Nước ép lựu giàu chất chống oxy hóa đã được biết đến với những lợi ích cho sức khỏe tim mạch, vì nó giúp giảm cholesterol xấu (LDL) và

tăng cholesterol tốt (HDL). Nước ép lựu cũng giúp điều hòa huyết áp, rất quan trọng đối với sức khỏe tim mạch. Khi kết hợp với hạt húng quế ngâm, có hàm lượng axit béo omega-3 cao, hỗn hợp này thậm chí còn có lợi hơn cho hệ tim mạch của bạn. Omega-3 giúp giảm viêm và hỗ trợ lưu thông máu khỏe mạnh, từ đó góp phần làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Tăng cường khả năng miễn dịch

Uống nước ép lựu với hạt húng quế ngâm là một cách tuyệt vời để tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn. Nước ép lựu là nguồn vitamin C dồi dào, được biết đến với vai trò tăng cường hệ thống miễn dịch bằng cách hỗ trợ sản xuất tế bào bạch cầu. Hạt húng quế chứa chất chống oxy hóa và các khoáng chất thiết yếu như kẽm, rất quan trọng đối với chức năng miễn dịch. Kết hợp thức uống này cùng nhau, chúng giúp chống lại các bệnh nhiễm trùng và bệnh tật bằng cách tăng cường khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể. Sự kết hợp mạnh mẽ này có thể giúp bạn khỏe mạnh quanh năm, đặc biệt là trong mùa cảm lạnh và cúm.

Cải thiện mức năng lượng

Sự kết hợp giữa nước ép lựu và hạt húng quế ngâm là một cách tuyệt vời để giữ nước và tràn đầy năng lượng trong suốt cả ngày. Hạt húng quế, khi ngâm, hấp thụ một lượng nước đáng kể, giúp giữ cho cơ thể bạn đủ nước. Nước ép lựu cung cấp đường tự nhiên và vitamin, giúp bạn tăng cường năng lượng nhanh chóng mà không bị tụt năng lượng như đồ uống chế biến hoặc đồ uống có đường. Thức uống này là một lựa chọn tuyệt vời cho những người cần một thức uống giúp tỉnh táo vào buổi chiều hoặc cho các vận động viên muốn giữ đủ nước trong khi tập thể dục. ■

NEW

955-Long Term

Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

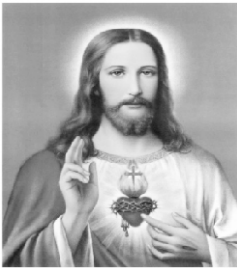
Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

2219

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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT
www.thevietnampost.com

The Viet Nam Post

“TỜ BÁO VIỆT NGŨ
ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH
HƠN 30 NĂM NAY”



10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Esther Lederberg: phía sau Giải Nobel về Sinh lý học hoặc Y học 1958

Gióng như nhiều nhà khoa học nữ khác cùng thời, những đóng góp khoa học của Esther Lederberg không được ghi nhận xứng đáng vì giới tính của bà.



Esther Lederberg (1922-2006) là nhà tiên phong trong lĩnh vực di truyền học vi khuẩn

Chào đời vào năm 1922, Esther Miriam Zimmer sống trong cảnh nghèo khó cùng gia đình ở thành phố New York. Nhờ năng lực học tập mạnh mẽ, Esther đã vượt lên trên hoàn cảnh và nhận được học bổng của Trường Hunter, nơi bà theo đuổi ngành hóa sinh, dù nhiều người đã khuyên rằng chủ đề này “quá khó cho phụ nữ”.

Bà tiếp tục lấy bằng thạc sĩ về di truyền học tại Đại học Stanford bằng tiền học bổng, dù hoàn cảnh khó khăn tới nỗi đôi khi bà qua bữa bằng thịt đùi ếch sót lại sau khi giải phẫu.

Esther gặp Joshua Lederberg – người chồng đầu tiên không lâu sau khi tốt nghiệp Stanford. Vài tháng sau, hai người kết hôn, khi Esther 23 còn Joshua 21 tuổi. Cặp đôi nhanh chóng chuyển tới Đại học Wisconsin, nơi họ bắt đầu nhiều năm hợp tác mang lại thành tựu lớn, Esther cũng lấy bằng tiến sĩ tại ngôi trường này.

Là một nhà tư tưởng lỗi lạc, Joshua trở nên nổi tiếng vì những ý tưởng lớn của mình. Còn Esther phát triển chuyên môn là nhà thực nghiệm, đảm nhận vai trò thử nghiệm những ý tưởng lớn trong phòng thí nghiệm – một công việc thường buồn tẻ, kéo dài không dứt.

Trong suốt những năm 1950, hai vợ chồng đã công bố nhiều bài báo, có bài đăng cùng nhau, có bài đăng riêng, khi cả hai đều có những khám phá về vi khuẩn, chứng minh rằng sinh vật đơn giản này có thể làm sáng tỏ “các sự kiện hóa học tạo nên sự sống”.

Joshua đoạt giải Nobel vì đã lật đổ quan niệm cho rằng vi khuẩn luôn tạo ra những bản sao giống hệt nhau khi sinh sản, ông phát hiện ra rằng chúng cũng có thể có hoạt động giống quan hệ tình dục, trộn lẫn vật liệu di truyền và tạo ra thứ mới.

Esther làm việc cùng ông và đưa ra những

khám phá liên quan như xác định một “yếu tố sinh sản” cho phép việc trộn lẫn xảy ra. Esther cũng khám phá ra một con virus mà bà đặt tên là lambda phage, một loại virus lây nhiễm vi khuẩn E. coli. Bà công bố báo cáo đầu tiên về nó trên tạp chí Microbial Genetics Bulletin vào năm 1951. Con virus này nhanh chóng trở thành một công cụ quan trọng và được sử dụng phổ biến trong nghiên cứu tái tổ hợp và điều hòa gene.

“Phát hiện của bà về lambda có ảnh hưởng lớn đến lĩnh vực di truyền phân tử và virus học”, tiến sĩ hóa sinh Dale Kaiser cho biết. “Nó đã dẫn đến công trình của rất nhiều người”.

Ông giải thích rằng lambda phage là một loại virus thuộc thể thực khuẩn ôn hòa, nó có thể sống trong tế bào một thời gian thay vì giết chết tế bào ngay sau khi sinh sản. Virus này trở thành mô hình cho các loại virus động vật có vòng đời tương tự, bao gồm một số loại virus khối u và virus herpes.

Esther đã đặt nền tảng cho việc chứng minh cách virus phage có thể truyền gene giữa các vi khuẩn, và những phát hiện của bà có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hiểu biết về cách điều hòa gene, cách các đoạn DNA tách ra và kết hợp lại để tạo thành gene mới, và các quá trình tạo ra RNA từ DNA bắt đầu và dừng lại.

Có thể nói, nhiều công trình có tính đột phá đã không thể thực hiện được nếu không có những đóng góp của bà.

Esther cùng chồng đã phát triển kỹ thuật nhân bản đĩa nuôi cấy. Trong nhiều thập kỷ, các nhà khoa học đã sử dụng một công cụ giống như que tăm xĩa răng để di chuyển cùng lúc một cụm vi khuẩn trong phòng thí nghiệm.

Năm 1952, vợ chồng Lederberg tìm ra cách di chuyển hàng trăm khuẩn lạc cùng một lúc bằng cách sử dụng miếng vải nhung đã khử trùng. Đây là một phương pháp đơn giản nhưng tinh tế. Miếng vải được ấn lên bề mặt của tấm đựng khuẩn lạc trên đĩa petri để thu thập một số vi khuẩn, giống như con dấu ấn vào tấm mực.

Sau đó, nó được ấn theo cùng hướng lên một loạt tấm có môi trường nuôi cấy khác nhau, đóng dấu các mẫu khuẩn lạc lên từng tấm.

Bằng cách quan sát khuẩn lạc nào có thể phát triển trong tấm nào, cặp đôi đã chứng minh được các đột biến xảy ra ngẫu nhiên trong quá trình tiến hóa chứ không phải vì cần thiết - một chủ đề gây tranh cãi gay gắt vào thời điểm đó. Từ đó, kỹ thuật nhân bản đĩa nuôi cấy được áp dụng rộng rãi.

Ghi nhận công lao của ai trong phòng thí nghiệm luôn là một vấn đề rắc rối, nhưng chắc chắn Esther đã bị gạt ra ngoài lề sau khi người chồng nhận giải Nobel Sinh lý học hoặc Y khoa năm 1958 vì khám phá ra cách vật liệu di truyền được truyền giữa các vi khuẩn, cùng với người cố vấn của bà và một cộng sự nghiên cứu khác.

Trong khi đó, công trình của Esther dù đã đóng góp đáng kể vào khám phá này, nhưng tên bà không được nhắc đến trong trích dẫn. Hai năm trước đó, vợ chồng Lederberg cùng được trao giải

Pasteur, một giải thưởng dành cho “những đóng góp nổi bật” cho khoa học.

Joshua được trao một giải thưởng khác, Eli Lilly, vào năm 1953 và sau này ông nói với một phóng viên rằng “đáng lẽ ra Esther cũng nên được nhận giải này”. Trong một bài tường niệm viết sau khi Esther qua đời, nhà vi sinh vật học nổi tiếng Stanley Falkow cho biết “những đóng góp quan trọng độc lập của Esther trong phòng thí nghiệm của Joshua... chắc chắn phần nào đã dẫn đến giải Nobel của ông”.

Thực tế, Joshua có nhắc tới Esther trong bài phát biểu Nobel, nói rằng ông “rất vui khi được đồng hành cùng nhiều đồng nghiệp, nhưng trên hết là vợ tôi”. Song sự công nhận chỉ chóng vánh như vậy. Sau lễ trao giải, Joshua được mời làm trưởng khoa di truyền học tại Stanford, còn Esther được đề nghị một vị trí cộng tác viên nghiên cứu ở khoa khác. Kỷ nguyên của “nhóm khoa học vợ chồng” kết thúc, họ ly hôn vào năm 1966.

Cuối cùng, Esther chỉ nhận được một vị trí giảng viên vì bà chấp nhận một công việc không biên chế. Đồng nghiệp của bà, nhà sử học khoa học Pnina G. Abir-Am của Đại học Brandeis cho biết Esther đã phải vật vả đấu tranh để giữ được công việc tại trường sau khi chia tay chồng cũ. Dù Esther làm việc tại Stanford cho đến khi nghỉ hưu, nhưng bà chưa bao giờ có vị trí tương xứng với vị thế của mình trong khoa học.

Câu chuyện về Esther là một câu chuyện đáng buồn nhưng quen thuộc. Trong suốt thế kỷ 20, nhiều phụ nữ làm khoa học được thuê đảm nhận những vị trí khiến họ phải chịu nhiều gánh nặng hơn trong việc gây quỹ và ít được đảm bảo về công việc.

Khi họ xuất bản các bài báo thì công lao lại thuộc về các đồng nghiệp nam. Và những người phụ nữ làm việc cùng chồng thường bị coi là trợ lý.

Sau khi Esther qua đời vào năm 2006, người chồng thứ hai của bà là kỹ sư Matthew Simon đã dành nhiều năm biên tập các bức ảnh, tài liệu về cuộc đời và di sản khoa học của bà trên một trang web tưởng niệm. Nhờ vậy, câu chuyện của Esther đã được nhiều người biết đến và bà nhận được sự công nhận xứng đáng với thành tựu của mình. ■

Vui Cười

* Nghệ thuật làm bếp

Bà chủ hỏi người mới đến xin việc:

- Có gì chứng tỏ được cô là người nấu bếp giỏi không?

- Có ạ! Tôi có thể nấu ăn theo hai cách. Khi bà chủ có khách tôi có thể nấu ăn theo ý của bà chủ. Nếu bà chủ muốn khách còn lui tới với bà chủ thì tôi sẽ nấu một kiểu khác, còn nếu bà không muốn người đó tới lần thứ hai nữa thì tôi có cách nấu ăn để... tống cổ họ đi ngay!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bệnh gout: Kiêng chất đạm tuyệt đối vẫn tái phát do 5 sai lầm ăn uống phổ biến

Nhiều người bệnh gout gần như bỏ hẳn thịt, cá nhưng cơn đau vẫn quay lại. Kiêng khem cực đoan không làm tan tinh thể urat và không thể thay thế thuốc hạ acid uric. Muốn kiểm soát bệnh, cần ăn hợp lý, quản lý cân nặng và duy trì acid uric ở mức mục tiêu.

Vì sao bệnh gout vẫn tái phát dù đã kiêng chất đạm?

"Tôi đã kiêng gần hết thịt, cá, tôm, cua, vì sao bệnh gout vẫn tái phát?". Đây là câu hỏi bác sĩ chuyên khoa cơ xương khớp thường gặp trong phòng khám bệnh. Nhiều người vẫn xem bệnh gout là hậu quả của việc ăn quá nhiều chất đạm. Thực tế, bệnh hình thành khi tinh thể urat lắng đọng quanh khớp; acid uric còn chịu ảnh hưởng của chức năng thận, di truyền, cân nặng, rượu bia, thuốc và bệnh chuyển hóa. Vì thế, chỉ kiêng thịt là chưa đủ.

Ăn kiêng giúp gì và không thể thay thế điều gì?

Hướng dẫn của Viện Y tế và Chăm sóc Quốc gia Anh (NICE) cho thấy chưa đủ bằng chứng để khẳng định một chế độ ăn cụ thể có thể tự ngăn các cơn gout hoặc hạ acid uric bền vững. Khuyến nghị phù hợp là duy trì chế độ ăn lành mạnh, cân bằng.

Nghiên cứu ghi nhận chế độ ăn ít purin có thể hỗ trợ giảm acid uric. Tuy nhiên, tổng quan hệ thống năm 2025 cho thấy hiệu quả của các mô hình ăn và thực phẩm bổ sung còn khiêm tốn, kết quả chưa đồng nhất. Điểm quyết định vẫn là acid uric có đạt mục tiêu hay không. Mục tiêu thường dùng là dưới 360 $\mu\text{mol/L}$, tương đương 6 mg/dL; có thể cân nhắc dưới 300 $\mu\text{mol/L}$, tương đương 5 mg/dL, ở người có hạt tophi, viêm khớp gout mạn hoặc còn tái phát thường xuyên.

Những bằng chứng khoa học

Chế độ ăn hỗ trợ kiểm soát bệnh gout nhưng không thay thế thuốc hạ acid uric khi đã có chỉ định. ACR khuyến cáo hạn chế rượu bia, thực phẩm giàu purin và siro ngô giàu fructose; giảm cân nếu thừa cân hoặc béo phì. Hiệu quả hạ acid uric của can thiệp dinh dưỡng thường không lớn và khác nhau giữa từng người.

5 sai lầm khiến khó kiểm soát cơn gout cấp

* *Loại bỏ hoàn toàn chất đạm*

Kiêng tuyệt đối thịt, cá không làm tan ngay tinh thể urat đã lắng đọng nhưng có thể khiến khẩu phần mất cân đối, nhất là ở người cao tuổi hoặc người đang giảm khối cơ. Người bệnh gout vẫn cần đủ đạm theo thể trạng và bệnh đi kèm. Có thể ưu tiên trứng, sữa ít béo, đậu phụ; dùng lượng phù hợp thịt nạc hoặc cá. Cần hạn chế phủ tạng, quá nhiều thịt đỏ và một số hải sản.

* *Kiêng thịt nhưng vẫn uống nhiều đồ ngọt*

Nước ngọt, trà sữa và nhiều đồ uống đóng chai chứa lượng đường cao. ACR khuyến cáo hạn chế siro ngô giàu fructose; tổng quan năm 2025 cũng ghi nhận mối liên quan bất lợi của đồ uống ngọt với gout. Người bệnh gout lưu ý, nước lọc nên là lựa chọn chính và trái cây nguyên quả phù hợp hơn việc thường xuyên uống nước ép hoặc đồ uống cô đặc.

* *Kiêng cả rau, đậu và nấm vì sợ purin*

Purin từ thực phẩm thực vật không cho thấy mối liên quan bất lợi rõ như purin từ phủ tạng, thịt đỏ và một số hải sản. Vì vậy, người bệnh không nên tự loại bỏ rau, đậu và nấm khỏi khẩu phần. Điều bác sĩ quan tâm hơn là bữa ăn có cân đối hay không, người bệnh có uống rượu bia, đồ uống ngọt hay không và acid uric đã đạt mục tiêu chưa.

* *Nhịn ăn hoặc giảm cân cấp tốc*

Giảm cân được khuyến cáo ở người bệnh gout thừa cân hoặc béo phì nhưng nhịn ăn kéo dài hoặc giảm cân quá nhanh có thể làm khẩu phần thiếu hụt và mất khối cơ. Thử nghiệm ngẫu nhiên năm 2025 cho thấy can thiệp giảm cân tích cực giúp giảm cân nhưng không cải thiện tương ứng acid uric, đau hoặc mệt mỏi. Vì vậy, cần giảm cân từ từ và vẫn theo dõi acid uric.

* *Hết đau thì tự ngừng thuốc*

Hết đau không có nghĩa tinh thể urat đã biến mất. Gout có thể tiếp tục tiến triển giữa các cơn cấp. Các hướng dẫn khuyến cáo điều trị theo mục tiêu, điều chỉnh liều dựa trên xét nghiệm acid uric và thường duy trì lâu dài.

DASH và chế độ ăn Địa Trung Hải với người bệnh gout

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – chế độ ăn hỗ trợ kiểm soát tăng huyết áp) ưu tiên rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và sữa ít béo; hạn chế thịt đỏ, đồ ngọt và thực phẩm nhiều muối. Phân tích cho thấy DASH làm giảm acid uric trung bình khoảng 0,25 mg/dL. Tuy nhiên, đây là lợi ích hỗ trợ chứ không đủ để thay thế thuốc.

Chế độ ăn Địa Trung Hải ưu tiên thực phẩm thực vật, ngũ cốc nguyên hạt, dầu thực vật và cá với lượng phù hợp; hạn chế thịt đỏ, thực phẩm chế biến sẵn. Trên thực tế, bằng chứng trực tiếp trên bệnh gout còn hạn chế và chất lượng nghiên cứu chưa đồng đều. Có thể xem hai mô hình này là chế độ ăn lành mạnh, nhất là ở người thừa cân, tăng huyết áp hoặc có nguy cơ tim mạch - chuyển hóa nhưng không nên coi là "chế độ ăn chữa khỏi gout".

Lời khuyên của bác sĩ

Người bệnh gout không cần biến mỗi bữa ăn thành một cuộc kiêng khem. Hãy ăn cân bằng, hạn chế rượu bia và đồ uống nhiều đường, giảm cân an toàn nếu thừa cân, theo dõi acid uric và dùng thuốc đúng chỉ định. Theo đó, cần ghi nhớ 3 điều:

* Không kiêng tuyệt đối mọi nguồn chất đạm.

* Không dùng chế độ ăn thay cho thuốc khi đã có chỉ định.

* Không tự ngừng thuốc khi thấy cơn đau đã hết. ■

Trà xanh - thức uống chống già, giúp trường thọ

Trà xanh là loại dược liệu dễ kiếm, cách chế biến và sử dụng cũng đơn giản, giúp ích rất nhiều cho sức khỏe. Trà xanh được ví như thức uống trẻ hóa. Các nghiên cứu chỉ ra trà xanh có rất nhiều tác dụng cho sức khỏe từ thần kinh, tim mạch tới xương khớp.

- Giúp đầu óc minh mẫn, chống trầm cảm:

Các hợp chất thơm và theanin trong trà có tác dụng giảm stress, chống dị ứng, giúp não thư giãn. Caffeine cho tinh thần sảng khoái, tăng hoạt động của tim, giảm mệt nhọc.

- Phòng chống bệnh tim mạch: Uống trà giảm lượng cholesterol xấu, tăng độ đàn hồi của cơ tim, chống xơ cứng mạch máu, tăng độ bền thành mạch, giảm các bệnh tim mạch, phòng chống đột quỵ.

- Ngăn chặn tổn thương não ở người đột quỵ: Gallotanin trong trà xanh có tác dụng ngăn chặn quá trình tự hoại của tế bào não và những tổn thương ở não sau khi đột quỵ. Những người uống trà xanh hàng ngày sẽ giảm được các tác hại do đột quỵ. Sau khi cấp cứu đột quỵ hoặc chấn thương sọ não, người bệnh có thể uống tinh chất trà xanh.

- Giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư: Các polyphenol của trà tiêu diệt các gốc tự do mạnh gấp trăm lần vitamin C, vitamin E - nguyên nhân làm tổn hại các ADN, EGCG ức chế sự tăng trưởng khối u và sự di căn các tế bào ung thư trong cơ thể.

- Bảo vệ vi khuẩn có ích trong ruột: Nước trà xanh bảo vệ các vi khuẩn có ích ở ruột như acidophylus chống rối loạn tiêu hóa; ngăn cản sự phát triển của các vi khuẩn gây bệnh như kiết lỵ, thương hàn.

- Bảo vệ răng miệng: Sau khi đánh răng, bạn ngâm nước trà xanh đặc 15 phút.

- Chống lú lẫn tuổi già: Các axit carbollic dẫn catechin ngấm nhanh vào hệ thần kinh và các cơ quan khác trên cơ thể. Nước trà ngăn cản hoạt động của beta-secretase là enzyme gây bệnh Alzheimer.

- Chống lại hiện tượng kháng insulin: Thường xuyên uống trà xanh hạn chế sự phát triển bệnh đường huyết type 2 và các biến chứng nguy hiểm của bệnh đường huyết.

Ngoài ra, trà xanh có tác dụng lợi tiểu nhẹ, hỗ trợ đào thải một số chất cặn trong cơ thể. Đặc tính chống oxy hóa của trà được cho là có lợi cho mắt, da và khớp, góp phần làm chậm quá trình lão hóa, giảm viêm và bảo vệ sụn khớp.

Dù mang lại nhiều lợi ích, trà xanh không nên được xem là "thần dược". Người dân không nên lạm dụng các chế phẩm chiết xuất EGCG liều cao vì đã có báo cáo về nguy cơ gây tổn thương gan. Trà xanh nên được sử dụng với lượng vừa phải, kết hợp chế độ ăn uống cân bằng và lối sống lành mạnh để phát huy hiệu quả đối với sức khỏe. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bé trai 7 tuổi bất ngờ đột quỵ khi đang đi bơi: Người cha được khen vì đã phát hiện dấu hiệu trong tích tắc, giúp con thoát cửa tử

Một ngày vui bên bể bơi của gia đình ở bang Ohio (Mỹ) đã trở thành khoảnh khắc sinh tử khi cậu bé Geno Mueller, khi đó mới 7 tuổi, bất ngờ bị đột quỵ. Điều khiến các bác sĩ sau này đánh giá là "quyết định sự sống còn" chính là việc người cha nhận ra những dấu hiệu bất thường chỉ trong vài giây đầu tiên và lập tức gọi cấp cứu.



Hiện Geno đã hồi phục hoàn toàn, quay trở lại trường học mà không ghi nhận chậm phát triển hay di chứng đáng kể

Dấu hiệu lạ xuất hiện ngay trước khi xuống hồ bơi

Sự việc xảy ra khi Geno cùng gia đình đi bơi. Cha của cậu bé, anh Bo Mueller, kể rằng ngay khi con trai bước xuống hồ, anh nhận thấy dáng đi của con không được bình thường. "Con bước đi loạng choạng. Sau đó tôi nhìn thấy một bên mặt con bị xệ xuống nên lập tức hỏi: *"Gene, con có sao không?"*", anh nhớ lại trong chương trình Good Morning America.

Lúc đó, một suy nghĩ vụt qua đầu người cha: "Tôi nghĩ con mình đang bị đột quỵ. Con chỉ cử động được một bên tay". Geno cũng nhanh chóng nhận ra cơ thể mình có điều bất thường. "Con vẫn chạm được vào bố bằng tay trái, nhưng tay phải thì gần như không điều khiển được", cậu bé nhớ lại cảm giác lúc đó rất đáng sợ, còn với bố mình thì "thực sự kinh hoàng".

Các nhân viên cứu hộ tại bể bơi lập tức gọi cấp cứu. Geno được trực thăng y tế đưa tới Cleveland Clinic, nơi các bác sĩ tiến hành phẫu thuật khẩn cấp để lấy cục máu đông trong não.

Ít ai nghĩ trẻ em cũng có thể bị đột quỵ

Đột quỵ ở trẻ em là tình trạng hiếm gặp, nhưng không phải không xảy ra. Trong trường hợp của Geno, nguy cơ đã tồn tại từ trước do cậu mắc bệnh tim bẩm sinh.

Theo mẹ của Geno, Adrienne Mueller, con trai được đặt máy tạo nhịp tim đầu tiên khi mới khoảng 3 tháng tuổi. Đến gần 3 tuổi, Geno tiếp tục

trải qua ca mổ tim hở để sửa van hai lá. "Chúng tôi từng nghĩ con đã vượt qua giai đoạn nguy hiểm và sẽ không còn phải đối mặt với những biến cố như thế này nữa", người mẹ chia sẻ.

Hồi phục hoàn toàn nhờ được cấp cứu kịp thời

Sau ca phẫu thuật cấp cứu và quá trình điều trị, Geno đã hồi phục rất tốt. Gia đình quyết định chia sẻ câu chuyện đúng vào Tháng nâng cao nhận thức về đột quỵ, với mong muốn nhiều người hiểu rằng đột quỵ không chỉ xảy ra ở người cao tuổi mà có thể xuất hiện ở mọi lứa tuổi, kể cả trẻ em.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), đột quỵ có thể xảy ra ở bất kỳ độ tuổi nào.

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí Stroke Research and Treatment cho thấy tỷ lệ đột quỵ ở trẻ em tương đối hiếm, khoảng 13 trường hợp trên 100.000 trẻ. Tuy nhiên, việc chẩn đoán ở trẻ thường bị chậm trễ vì các triệu chứng dễ bị nhầm lẫn với nhiều bệnh khác.

Những dấu hiệu không nên bỏ qua

Theo các chuyên gia, trẻ bị đột quỵ có thể xuất hiện một hoặc nhiều biểu hiện như:

Đột ngột mất thăng bằng, đi loạng choạng.

Yếu hoặc tê một bên mặt, tay hoặc chân.

Méo miệng. Nói khó, nói ngọng hoặc khó hiểu lời nói.

Nhìn mờ hoặc mất thị lực đột ngột.

Đau đầu dữ dội không rõ nguyên nhân.

CDC khuyến cáo người dân ghi nhớ nguyên tắc BE FAST để nhận biết sớm đột quỵ:

B (Balance): Mất thăng bằng, chóng mặt, đi đứng khó khăn.

E (Eyes): Đột ngột giảm hoặc mất thị lực.

F (Face): Một bên mặt xệ xuống hoặc tê.

A (Arms): Tay hoặc chân yếu, không thể nâng lên bình thường.

S (Speech): Nói khó, nói ngọng hoặc không hiểu lời nói.

T (Time): Gọi cấp cứu ngay lập tức nếu nghi ngờ có dấu hiệu đột quỵ.

Mỗi phút trôi qua đều có thể quyết định khả năng hồi phục

Bác sĩ Kriti Bhayana, chuyên gia thần kinh nhi tại Cleveland Clinic Children's - người trực tiếp điều trị cho Geno - nhấn mạnh rằng thời gian là yếu tố sống còn.

"Mỗi phút không được điều trị đều có thể khiến tế bào não bị tổn thương vĩnh viễn. Việc nhận biết sớm triệu chứng và đưa trẻ đến bệnh viện càng nhanh thì cơ hội hồi phục càng cao", bác sĩ nói.

Hiện Geno đã trở lại trường học, sinh hoạt và học tập bình thường mà không ghi nhận chậm phát triển. Gia đình tin rằng chính sự bình tĩnh của người cha, cùng việc nhận ra các dấu hiệu cảnh báo trong những giây đầu tiên, đã giúp con trai có được cơ hội hồi phục gần như trọn vẹn.

"Tôi cảm thấy mình thật may mắn và biết ơn vì chúng tôi đã đưa được con đến bệnh viện đủ nhanh để nhận sự chăm sóc cần thiết", anh Bo Mueller chia sẻ. ■

Tuổi trung niên thực sự bắt đầu khi nào?

Khái niệm tuổi trung niên ngày càng mơ hồ do tuổi thọ tăng, tốc độ lão hóa giảm và các cột mốc trưởng thành đến muộn.

Ai cũng đồng ý tuổi trung niên nằm ở giữa cuộc đời, nhưng mốc tuổi cụ thể vẫn gây tranh cãi. Thực tế, tuổi trung niên không phải một thời điểm mà là cả một giai đoạn, và ranh giới của nó lại thay đổi với từng người, từng quốc gia hay thời đại khác nhau. Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cho rằng giai đoạn này kéo dài từ 40 đến 60 tuổi. Người Anh trung bình nói tuổi trung niên bắt đầu lúc 35 và kết thúc ở tuổi 58. Trong khi đó, hơn một nửa người Mỹ coi 65 tuổi vẫn thuộc trung niên, còn 20% người ở độ tuổi 25-34 lại nhận mình đã bước vào giai đoạn này.

Bà Margie Lachman, nhà tâm lý học nghiên cứu về tuổi trung niên tại Đại học Brandeis (Mỹ), cho biết độ tuổi hiện tại quyết định cách mỗi người nhìn nhận về giai đoạn này. Dữ liệu từ nghiên cứu dài hạn Midlife in the United States (MIDUS) cho thấy người ở độ tuổi 20 nói trung niên bắt đầu từ 39-40 và kết thúc quanh mốc 53-55. Nhóm người ở độ tuổi 70 lại nói tuổi trung niên bắt đầu từ 48-49 và kéo dài đến 62-65.

Bà Lachman cho biết tâm lý e ngại lão hóa khiến nhiều người muốn níu giữ tuổi trẻ. Người đầu độ tuổi 40 thường từ chối gán mình với khái niệm trung niên, còn người ngoài 60 tuổi lại nói họ vẫn ở giai đoạn này. Ngày nay, việc sử dụng kem chống nắng, retinol và các phương pháp thẩm mỹ giúp giảm tốc độ lão hóa. Các dấu mốc như kết hôn, mua nhà hay sinh con cũng diễn ra muộn hơn. Nhiều người chỉ cảm thấy bước vào tuổi trung niên khi bắt đầu gánh vác trách nhiệm lớn với gia đình hoặc công việc.

Việc con người sống thọ hơn làm phức tạp thêm định nghĩa này. Quan niệm xã hội thường gán tuổi già với bệnh tật. Do đó, những người lớn tuổi mình vẫn có xu hướng từ chối nhận mình đã già và tiếp tục coi bản thân thuộc nhóm trung niên dù ngoài 60 tuổi.

Ông Chip Conley, nhà sáng lập Modern Elder Academy, cho biết tuổi trung niên có thể kéo dài từ 35 đến 75, chia làm ba đoạn: sớm (35-50), cốt lõi (50-60) và muộn (60-75). Dữ liệu từ Cơ quan An sinh Xã hội Mỹ chỉ ra người đạt mốc 65 tuổi có kỳ vọng sống thực tế đến 83 tuổi ở nam và 86 tuổi ở nữ. Bà Lachman cho biết tuổi sinh học không phản ánh trọn vẹn bản chất. Bà định nghĩa tuổi trung niên dựa trên vai trò gánh vác trách nhiệm. Đây là giai đoạn một người trở thành điểm tựa cho cả thế hệ trẻ lẫn thế hệ già hơn, đồng thời đóng vai trò dẫn dắt tại nơi làm việc.

"Nói chung, ở tuổi trung niên, bạn cho đi nhiều hơn là nhận lại", bà nói. Khi được yêu cầu đưa ra một con số cụ thể, bà nói mốc trung niên hợp lý nhất nằm trong khoảng từ 45 đến 65 tuổi. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center



3 bí quyết chăm sóc sức khỏe đường ruột từ chuyên gia Oxford

Bác sĩ Monty Lyman, chuyên gia từ Đại học Oxford, chia sẻ 3 bí quyết chăm sóc sức khỏe đường ruột, từ đó giúp kéo dài tuổi thọ.



Thực phẩm lên men có lợi cho sức khỏe đường ruột

Các nghiên cứu gần đây về hệ vi sinh vật đường ruột đang mở ra cái nhìn mới về cơ thể con người. Tiến sĩ Monty Lyman, nhà nghiên cứu tại Đại học Oxford, tác giả cuốn sách The Immune Mind nhấn mạnh rằng hệ vi sinh vật đường ruột có vai trò "đào tạo" hệ thống miễn dịch, giúp phân biệt bạn và thù. Điều này giúp ngăn chặn viêm nhiễm

mãn tính - nguyên nhân của nhiều triệu chứng và bệnh lý lâu dài.

Phát hiện mới đây về mạch bạch huyết trong màng não đã chứng minh mối liên kết giữa hệ thống miễn dịch và não bộ, mở ra hiểu biết mới về cấu trúc giải phẫu cũng như sự tồn tại của các tế bào miễn dịch trong não.

Lyman tin rằng kiến thức này sẽ tạo nên một cách nhìn toàn diện mới về sức khỏe. Ông khẳng định mọi vấn đề sức khỏe tâm thần đều có yếu tố thể chất và ngược lại, mọi vấn đề sức khỏe thể chất đều ảnh hưởng đến tâm lý. Trong đó, việc ăn uống lành mạnh là cách tốt nhất để cải thiện sức khỏe đường ruột.

Lyman mô tả việc chăm sóc hệ vi sinh vật đường ruột như việc chăm sóc một cộng đồng bên trong chúng ta. Mỗi bữa ăn, dù đơn độc, cũng là một bữa ăn cộng đồng. Ông chia sẻ 3 phương pháp mà bản thân áp dụng để nuôi dưỡng hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh cho cả tâm trí và cơ thể:

Chăm sóc đường ruột

Tiến sĩ Lyman mô tả việc chăm sóc hệ vi sinh vật đường ruột như "làm vườn", nơi ông nuôi dưỡng cộng đồng vi khuẩn bằng cách ăn đủ lượng thức ăn phù hợp. Ông ví von chất xơ từ thực phẩm như phân bón, cần thiết để nuôi dưỡng vi khuẩn sống trong niêm mạc đường ruột. Thực phẩm lên men như là hạt giống, mang lại vi khuẩn sống có lợi.

Chất xơ, tìm thấy trong trái cây, rau củ, đậu,

hạt và hạt giống, là prebiotic, giúp tạo ra một cộng đồng vi khuẩn đa dạng và khỏe mạnh. Thực phẩm lên men như kim chi, dưa cải chua và trà kombucha là probiotics, chứa vi khuẩn sống giúp cải thiện hệ vi sinh vật đường ruột.

Tự làm dưa cải chua

Tiến sĩ Lyman, sau khi nghiên cứu về lợi ích của thực phẩm lên men, đã quyết định tự tay mình làm dưa cải chua. Nghiên cứu từ Đại học Stanford chỉ ra rằng việc tiêu thụ thực phẩm lên men không chỉ làm tăng đa dạng vi sinh vật đường ruột mà còn giảm các dấu hiệu viêm nhiễm.

Ông nhận thấy rằng không phải ai cũng có đủ lượng vi khuẩn cần thiết để tiêu hóa lượng chất xơ khuyến nghị hàng ngày, là 30 gram. Do đó, mọi người nên tăng cường chất xơ một cách từ từ và bổ sung thực phẩm giàu probiotic. Bằng cách tự làm dưa cải chua với bắp cải, muối và xạ hương, ông cho rằng không chỉ tạo ra một món ăn ngon mà còn góp phần cải thiện sức khỏe đường ruột của mình.

Dành nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn

Tiến sĩ Lyman ngày càng chú trọng đến việc sắp xếp lịch trình để dành thời gian nghỉ ngơi. Ông chia sẻ rằng bản thân đã chủ động hơn trong việc loại bỏ các nguyên nhân gây căng thẳng, thậm chí là từ bỏ một số dự định và kế hoạch. Điều này giúp bảo vệ sức khỏe của ông khỏi tác động tiêu cực của căng thẳng mãn tính, nguyên nhân chính gây viêm nhiễm kéo dài. ■



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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

* IMPLANT * LÀM RĂNG SỨ * VENEER
* PHẪU THUẬT Nướu * NIỀNG RĂNG * TẮY TRẮNG RĂNG

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



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



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

0913747090
0942121022



Chìa khóa trường thọ của người dân Vùng Xanh

Lối sống và chế độ ăn uống thuần thực vật của những cư dân Vùng Xanh mang lại bài học quý giá về việc sống lâu, khỏe mạnh.

Blue Zones, còn gọi Vùng Xanh, là khái niệm dùng để chỉ những khu vực địa lý trên thế giới mà ở đó, môi trường trong lành, thiên nhiên tươi đẹp, không bị ô nhiễm nhờ sự bảo vệ của cộng đồng và chính quyền địa phương. Vùng Xanh còn là khu vực sinh sống của nhiều loài thủy hải sản, tập trung nhiều cây xanh và sông suối.

Hiện trên thế giới có 5 vùng xanh gồm Okinawa (Nhật Bản), Sardinia (Italy), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Hy Lạp) và Loma Linda (Mỹ). Vùng này đã trở thành biểu tượng của sự trường thọ, nơi mọi người không chỉ sống lâu mà còn sống khỏe, với cuộc sống có mục đích, chế độ ăn uống lành mạnh, căng thẳng thấp và vận động thường xuyên.

Từ trước đến nay, lão hóa - một quy luật tự nhiên của đời sống, đã khơi dậy niềm đam mê tìm kiếm bí quyết sống thọ. Sự mê hoặc bởi tuổi xuân vĩnh cửu là động lực cho ngành công nghiệp với các sản phẩm chống lão hóa đến chế độ ăn kiêng, nhằm kéo dài sự sống. Từ đầu thế kỷ 20, khi tuổi thọ trung bình ở Anh chỉ là 46, giờ đây con số ấy đã tăng lên 82, phản ánh sự tiến bộ của y học và điều kiện sống, làm việc tốt hơn.

Tuy nhiên, sống lâu cũng đồng nghĩa với nhiều vấn đề đi kèm. Bệnh tật mãn tính và thoái hóa ngày càng trở nên phổ biến, đặc biệt là bệnh tim. Ngoài sống lâu, cần chú trọng đến việc sống khỏe. Nâng cao tuổi thọ khỏe mạnh vẫn là thách thức toàn cầu.

Tuổi thọ ấn tượng của người Vùng Xanh được cho là có thể liên quan đến môi trường ít ô nhiễm hoặc gene đặc biệt. Dẫu vậy, các nghiên cứu cho thấy gene chỉ chiếm khoảng 20 - 25% trong việc quyết định tuổi thọ, làm nổi bật vai trò của lối sống trong việc tạo nên một cuộc sống dài lâu và tràn đầy sức khỏe.

Liệu bí mật của tuổi thọ có nằm trong chế độ ăn?

Không một loại thực phẩm hay dưỡng chất nào có thể đơn lẻ giải mã bí ẩn tuổi thọ ấn tượng của các Vùng Xanh. Tuy nhiên, chế độ ăn giàu thực phẩm từ thực vật như rau củ, trái cây và đậu nành địa phương là điểm chung đáng chú ý giữa chúng.

Ở Loma Linda, cộng đồng Seventh-day Adventists chủ yếu theo đuổi chế độ ăn chay. Người dân Okinawa sống thọ nhờ tiêu thụ flavonoid từ khoai lang tím, đậu nành và rau củ, góp phần cải thiện sức khỏe tim mạch. Trong khi đó, ở Nicoya, việc ăn gạo và đậu nành địa phương liên quan đến chiều dài telomere, phân cấu trúc bảo vệ nhiễm sắc thể, được xem như một chỉ số của quá trình lão hóa.

Chế độ ăn không chỉ giới hạn ở thực vật. Ở Sardinia, người dân tiêu thụ thịt và cá điều độ, bên cạnh rau củ và thực phẩm truyền thống. Dầu olive,

rượu vang và trà, với chất chống oxy hóa mạnh mẽ, cũng góp mặt trong chế độ ăn của họ, bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do lão hóa.



Bệnh tật dường như không phải là mối bận tâm của người dân đảo Ikaria khi các căn bệnh như ung thư, tim mạch và mất trí nhớ hầu như “sợ hãi không dám xuất hiện”

Điểm đặc biệt khác là bữa ăn thường được chuẩn bị tại nhà, không chứa thực phẩm chế biến sẵn hay đồ uống có đường. Việc ăn uống đến khi no 80%, hay còn gọi là giảm calo một phần, cũng có thể hỗ trợ quá trình xử lý tổn thương tế bào, qua đó kéo dài tuổi thọ.

Chế độ ăn Vùng Xanh, với thực phẩm tự nhiên và nguyên chất, liên kết với nguy cơ thấp hơn của bệnh mãn tính đồng thời hỗ trợ hệ vi sinh đường ruột đa dạng, đóng vai trò quan trọng trong việc lão hóa khỏe mạnh. Những bài học từ những người sống thọ này cho thấy, chế độ ăn là một phần quan trọng trong việc cải thiện chất lượng sức khỏe và cuộc sống khi chúng ta già đi. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Cả đời không thèm ăn kiêng, người Nhật vẫn giữ dáng thon gọn nhờ 3 mẹo siêu đơn giản này

Không phải tất cả người Nhật đều có cân nặng lý tưởng nhưng so với các nước phương Tây hay Mỹ... tỷ lệ người thừa cân tại đất nước này rất ít.

Ngoài việc giữ kỷ lục về tuổi thọ thì người Nhật có tỷ lệ người dân bị béo phì ở mức thấp nhất (khoảng 3%). Tất cả là nhờ họ có những bí quyết riêng đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả.

Đề đạt được kết quả này phần nhiều nằm ở chế độ ăn của người Nhật. Họ không phải ăn uống kiêng khem mà sẽ ăn những thực phẩm giàu hải sản cũng như thực phẩm có nguồn gốc thực vật, ít protein động vật, đường và chất béo.

Chế độ ăn này dựa trên nền ẩm thực truyền thống của đất nước mặt trời mọc, có tên gọi là "washoku", gồm các bữa ăn nhỏ với các nguyên liệu đơn giản, tươi, theo mùa. Các món ăn giàu chất dinh dưỡng và mang nhiều lợi ích cho sức khỏe như giảm cân, cải thiện tiêu hóa, kéo dài tuổi thọ và các sức khỏe tổng thể khác.

Dưới đây là 3 bí quyết để có thân hình thon gọn như người Nhật

Một là: Ăn nhiều thực phẩm từ hải sản và rau

Trong chế độ ăn uống của người Nhật, họ vẫn ăn thịt đỏ, thịt gia cầm... Nhưng đây sẽ không phải là thực phẩm chính trong chế độ ăn uống của họ. Thực phẩm chủ yếu là cơm, mì, cá, đậu, rong biển, rau và dưa muối.

Các món ăn trong bữa ăn truyền thống của người Nhật. Các bữa ăn của người Nhật gồm có thực phẩm chính, canh, món chính, và một số món phụ.

- Thực phẩm chính: Cơm hoặc mì soba, mì ramen, hoặc mì udon.
- Canh: Canh miso nấu từ nước đậu nành lên men với rong biển, ngao, hoặc đậu phụ và rau.
- Món chính: Cá, hải sản, đậu phụ, đậu tương lên men với những khẩu phần nhỏ của thịt hoặc trứng.
- Món phụ: Rau, rong biển, và trái cây.

Không phải người Nhật nào cũng ăn theo cách này, nhưng đại đa số họ đều chọn những thực phẩm nhấn mạnh vào hương vị tự nhiên, ít dựa vào các loại gia vị và nước sốt. Chất béo và đường được dùng rất hạn chế. Các món ăn có thể có trứng, thực phẩm từ sữa hoặc thịt nhưng chỉ chiếm một khẩu phần rất nhỏ trong tổng thể toàn bộ bữa ăn.

Hai là: Người Nhật ăn khẩu phần nhỏ hơn với lượng vừa phải

Nếu như các nước Âu - Mỹ thường dùng những bữa ăn có khẩu phần lớn, thức ăn nhanh thì người Nhật Bản lại dùng những phần ăn rất hợp lý, không nhỏ, nhưng chắc chắn không lớn.

Bạn có thể dễ dàng thấy, người Nhật thường không bày trí món ăn trên một chiếc đĩa lớn

mà lại chọn nhiều chén nhỏ. Chính vì vậy mà kích thước đồ ăn cũng nhỏ và đa dạng món chứa nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu.



Bên cạnh đó, họ vẫn ăn tráng miệng, thỉnh thoảng ăn khoai tây chiên, ăn cơm trắng (thường ăn gạo lứt). Nhìn chung, họ ăn uống khá đầy đủ, nhưng chọn cách ăn uống lành mạnh, nhiều trái cây, nhiều rau và hạn chế đồ chiên rán.

Ba là: Vận động, đi bộ nhiều hơn

Ở đất nước Mặt Trời Mọc, người dân thường xuyên sử dụng tàu điện ngầm và đi bộ hàng ngày. Ngay cả những đứa bé cũng chọn cách đi bộ đến trường thay vì được cha mẹ đưa đón.

Ngoài sử dụng phương tiện công cộng là tàu điện ngầm thì xe đạp cũng là một phương tiện khá phổ biến ở đây. Họ dùng xe đạp chạy vòng quanh thành phố hằng ngày với giỏ để đựng một hoặc hai túi đồ cá nhân.

Việc ăn uống lành mạnh, chia nhỏ bữa ăn kết hợp với vận động nhiều, đi bộ nhiều giúp người Nhật duy trì được vóc dáng cân đối. Đặc biệt, cách ăn truyền thống của họ còn giúp giảm đáng kể nguy cơ tiểu đường loại 2. ■

Chạy bộ giúp não bộ thư giãn

Không ít người từng rơi vào trạng thái ngồi hàng giờ trước màn hình nhưng vẫn không thể nghĩ ra ý tưởng mới. Theo nhiều nghiên cứu, một buổi chạy bộ đúng cách có thể giúp não bộ thư giãn, giảm căng thẳng và khơi dậy sự sáng tạo.

Loay hoay tìm ý tưởng

Không chỉ những người làm công việc sáng tạo, rất nhiều người từng trải qua cảm giác "bí" ý tưởng khi học tập hoặc làm việc. Càng cố suy nghĩ, não bộ càng trở nên căng thẳng và khó tìm ra hướng giải quyết.

Áp lực thời gian, khối lượng công việc lớn, thiếu ngủ hay căng thẳng kéo dài đều có thể khiến khả năng tập trung giảm sút. Khi đó, não bộ dễ rơi vào trạng thái quá tải và những ý tưởng mới gần như không còn xuất hiện.

Không ít người chọn cách tiếp tục ngồi trước máy tính để cố hoàn thành công việc. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia cho rằng việc tạm rời khỏi bàn làm việc, vận động cơ thể hoặc thay đổi môi trường đôi khi lại mang đến hiệu quả tốt hơn.

Trong số các hình thức vận động, chạy bộ được xem là một lựa chọn đơn giản nhưng có nhiều lợi ích. Không chỉ cải thiện sức khỏe thể chất, hoạt động này còn được nhiều nghiên cứu ghi nhận có liên quan đến khả năng tư duy sáng tạo và giải quyết vấn đề.

Theo chuyên trang chạy bộ Run Repeat, chạy bộ không chỉ giúp nâng cao thể lực mà còn tạo ra nhiều thay đổi tích cực trong hoạt động của não bộ. Khi cơ thể bắt đầu vận động, hàng loạt phản ứng sinh học diễn ra gần như ngay lập tức.

Nhịp tim tăng lên giúp máu lưu thông nhanh hơn đến các cơ quan, trong đó có não. Đồng thời, lượng oxy được đưa lên não nhiều hơn, tạo điều kiện để não hoạt động hiệu quả hơn và duy trì sự tỉnh táo trong thời gian dài.

Bên cạnh đó, cơ thể cũng giải phóng endorphin - nhóm chất dẫn truyền thần kinh thường được gọi là "hormone hạnh phúc". Chúng góp phần cải thiện tâm trạng, giảm cảm giác căng thẳng và tạo nên trạng thái hưng phấn quen thuộc sau khi chạy bộ.

Một lợi ích khác là chạy bộ giúp làm giảm nồng độ cortisol - loại hormone liên quan đến phản ứng căng thẳng của cơ thể. Khi cortisol giảm xuống, não bộ có xu hướng thư giãn hơn và dễ tiếp cận các góc nhìn mới đối với vấn đề đang gặp phải.

Bà Megan Godber - Giám đốc sáng tạo của Run Repeat - cho biết việc vận động đều đặn không chỉ giúp cơ thể khỏe hơn mà còn cải thiện khả năng tư duy. Khi tập trung vào nhịp thở, bước chạy và môi trường xung quanh, người chạy dần tạm quên những áp lực trong công việc hay cuộc sống.

Chính lúc đó, não bộ không còn bị ép phải liên tục suy nghĩ về một vấn đề cụ thể. Thay vào đó, những quá trình xử lý thông tin ở tầng vô thức vẫn âm thầm diễn ra và đôi khi mang đến những ý tưởng bất ngờ.

"Chạy bộ kích thích cơ thể sản sinh nhiều yếu tố có lợi cho não bộ. Những thay đổi này góp phần cải thiện khả năng nhận thức, giảm lo âu và tạo điều kiện để các ý tưởng mới xuất hiện", bà Megan Godber chia sẻ.

Theo giám đốc sáng tạo của Run Repeat, trạng thái lý tưởng để khơi gợi trí tưởng tượng là khi não bộ vẫn được kích thích nhưng không rơi vào tình trạng quá tải. Chạy bộ đáp ứng khá tốt điều kiện này vì người tập vừa phải tập trung điều khiển cơ thể, vừa có đủ không gian để tâm trí tự do suy nghĩ.

Dĩ nhiên, chạy bộ không thể thay thế hoàn toàn quá trình học hỏi hay rèn luyện tư duy sáng tạo. Tuy nhiên việc duy trì thói quen vận động đều đặn có thể giúp não bộ hoạt động hiệu quả hơn, tạo điều kiện để những ý tưởng mới xuất hiện một cách tự nhiên.

Vì vậy, nếu đang loay hoay trước một bài viết, bản kế hoạch hay dự án chưa tìm được hướng đi, hãy thử xỏ giày và bắt đầu một buổi chạy ngắn. Đây cũng có thể là cách để não bộ "hít thở" và tìm lại nguồn cảm hứng mới. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Đừng ngủ trưa 45 phút

Stephanie Romiszewski, tác giả cuốn sách "Think Less, Sleep More", cho rằng lý do bạn đi ngủ trưa sẽ quyết định chất lượng giấc ngủ cả ban ngày và ban đêm.

Ngủ trưa đúng cách mới có thể mang lại lợi ích, ngủ sai cách có thể gây mất ngủ về đêm, khiến cơ thể luôn uể oải.



Nghe đủ các kênh podcast về hiệu suất làm việc, bạn sẽ dễ bị thuyết phục rằng ngủ trưa là một siêu năng lực. Nó không chỉ là liều thuốc chữa cháy sau một đêm mất ngủ, mà còn là lối tắt giúp cải thiện trí nhớ, nâng cao tâm trạng và thậm chí giúp bạn chạy nhanh hơn. Cầu thủ Ngoại hạng Anh, nghệ sĩ piano chuyên nghiệp, nhà vô địch UFC hay nữ doanh nhân Arianna Huffington đều áp dụng phương pháp này, theo The Guardian.

Tuy nhiên, nếu không có phòng ngủ riêng hay một công việc khuyến khích ngủ trưa, liệu vài phút chớp mắt có thực sự mang lại đủ lợi ích để bạn phải cất công thực hiện? Có cách nào chắc chắn giúp bạn đi vào giấc ngủ nhanh chóng? Và làm sao để đảm bảo khi tỉnh dậy, bạn cảm thấy tỉnh táo hơn chứ không phải mệt mỏi hơn?

Ngủ trưa bao lâu?

Có ba lý do chính khiến người trưởng thành ngủ trưa, Giáo sư Clare Anderson, chuyên gia về khoa học giấc ngủ và nhịp sinh học tại Đại học Birmingham cho biết. Đầu tiên là ngủ bù, thực hiện khi bạn thiếu ngủ vào đêm hôm trước. Thứ hai là ngủ đón đầu, tức là ngủ trước để chủ động phòng ngừa việc thiếu ngủ sắp tới, ví dụ như chuẩn bị làm ca đêm. Thứ ba là ngủ theo nhu cầu hoặc sở thích, đơn giản là vì bạn có cơ hội và cảm thấy dễ chịu khi làm điều đó.

Điều đầu tiên cần làm là xem xét mục đích ngủ trưa của bạn. Stephanie Romiszewski, chuyên gia sinh lý học giấc ngủ và là tác giả cuốn sách Think Less, Sleep More, chia sẻ rằng giấc ngủ trưa thực sự hữu ích khi giấc ngủ đêm của bạn bị gián đoạn vì những lý do ngoài tầm kiểm soát, ví dụ như bạn mới làm cha mẹ, đang hồi phục sau bệnh tật hoặc vừa vận động thể lực nặng.

Nhưng nếu bạn ngủ trưa chỉ vì giấc ngủ đêm cảm thấy chập chờn, thì đó lại là dấu hiệu cho thấy động lực ngủ của bạn đang gặp vấn đề. Khi đó,

ngủ trưa sẽ trở thành một phần của rắc rối chứ không phải giải pháp. Hãy coi giấc ngủ trưa là giải pháp ngắn hạn cho các vấn đề ngắn hạn, ưu tiên hàng đầu vẫn phải là một giấc ngủ đêm sâu và ổn định.

Điều này có nghĩa là giấc ngủ trưa không nên quá dài khiến nó ảnh hưởng đến giấc ngủ đêm, và tốt nhất không nên ngủ sau 15h, tùy thuộc vào giờ đi ngủ ban đêm của bạn.

Ngủ bao lâu là hợp lý? Các khuyến nghị thường khác nhau. Trong một nghiên cứu nổi tiếng, NASA phát hiện ra rằng các phi hành gia đã tăng 54% độ tỉnh táo và 34% hiệu suất làm việc chỉ sau một giấc ngủ ngắn 26 phút, đã bao gồm khoảng 6 phút để bắt đầu thiếp đi.

Chuyên gia giấc ngủ James Wilson gợi ý nên hẹn giờ từ 20 đến 30 phút, vì phần lớn mọi người sẽ chớp mắt được trong vòng 10 phút. Có rất nhiều lời khuyên về số phút chính xác cho giấc ngủ, nhưng điều đó thường chỉ làm mọi người thêm lo lắng, mà điều tồi tệ nhất khi cố gắng đi vào giấc ngủ lại chính là lo lắng về nó.

Nếu muốn ngủ lâu hơn, hãy tránh khoảng thời gian 45 đến 60 phút vốn dễ gây ra hiện tượng quán tính giấc ngủ, tức là cảm giác đờ đẫn, lơ mơ khi thức dậy. Giáo sư Anderson giải thích rằng xét về mặt khoa học, ngủ dài 60 đến 90 phút sẽ tốt hơn ngủ vừa 45 phút.

45 phút là đủ để đưa bạn vào giấc ngủ sâu và khiến bạn dễ cảm thấy uể oải khi bị đánh thức, trong khi nếu kéo dài lên 60 hoặc 90 phút, bạn sẽ ở cuối một chu kỳ giấc ngủ và thức dậy sảng khoái hơn. Tuy nhiên, ngủ tới 90 phút vào ban ngày chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ đêm của bạn.

Làm thế nào để dễ ngủ và ngủ ngon?

Các khuyến nghị về phương pháp ngủ cũng rất đa dạng. Một số chuyên gia gợi ý nên dùng các biện pháp giống như khi ngủ đêm, gồm một phòng yên tĩnh, giường thoải mái và càng tối càng tốt.

Những người khác lại cho rằng bạn chỉ cần chớp mắt trên ghế sofa dưới ánh sáng tự nhiên, vừa để tránh trạng thái đờ đẫn khi tỉnh dậy, vừa để bảo vệ phòng ngủ như một nơi mà tâm trí mặc định dành cho giấc ngủ chính vào ban đêm.

Huấn luyện viên giấc ngủ Tracy Hannigan nhận định rằng giấc ngủ là thứ rất khó cưỡng ép. Nếu không thấy buồn ngủ, bạn sẽ rất khó nằm xuống và ra lệnh cho bản thân phải ngủ ngay. Phải có một lực đẩy tự nhiên nào đó. Bản thân bà có thể chớp mắt giữa ban ngày và tự thức dậy không cần báo thức, nhưng cách tốt nhất với đa số mọi người là chờ thời điểm bản thân cảm thấy hơi lơ mơ rồi nhẹ nhàng thả lỏng theo nó.

Bạn nên thử nghiệm các cách khác nhau. Nếu lựa chọn của bạn bị hạn chế, ví dụ phải chớp mắt trên tàu xe hay trong buồng làm việc cách âm, việc mang theo phụ kiện là hoàn toàn hợp lý.

Ngủ trưa không phải lúc nào cũng đem lại hiệu quả, những yếu tố như thời gian và địa điểm ngủ rất quan trọng.

Chuyên gia James Wilson chia sẻ kinh nghiệm khi làm việc với các cầu thủ bóng đá rằng

ông khuyến họ không nên quen với việc chỉ ngủ trên giường, vì họ phải học cách ngủ khi di chuyển rất nhiều, từ phòng khách sạn đến xe buýt của đội. Nhưng điều họ làm trong trường hợp đó là mang theo bật mắt, nút tai và nghe thứ gì đó thư giãn. Màn bật mắt là công cụ rất tốt, vì theo thời gian, cơ thể sẽ hình thành phản xạ hiểu rằng đã đến giờ chớp mắt.

Các thói quen khác như hít thở sâu hay nghe một chương trình quen thuộc cũng hoạt động theo cơ chế tương tự, nếu bạn chỉ thực hiện chúng khi đã sẵn sàng chớp mắt, hệ thần kinh sẽ nhanh chóng tạo ra liên tưởng.

Tuy nhiên, nếu chọn nghe nhạc, Wilson khuyên bạn nên chọn thứ mình thích chứ không phải thứ bạn nghĩ là giúp dễ ngủ. Ông gặp vô số người nghĩ rằng họ phải nghe tiếng cá voi hát hay nhạc thiền Enya, nhưng nếu đó không phải sở thích của bạn, bạn sẽ chỉ thấy bức mình thêm chứ chẳng thể ngủ nổi.

Cũng cần lưu ý rằng ngủ trưa là một kỹ năng có thể rèn luyện nhờ thực hành. Một nghiên cứu thú vị trên các vận động viên đỉnh cao cho thấy họ có khả năng ngủ rất cao, nghĩa là họ rất giỏi chìm vào giấc ngủ.

Dù không được đề cập trong nghiên cứu, có thể khả năng gạt bỏ thế giới bên ngoài này cũng chính là điều giúp họ chơi tốt môn thể thao của mình: nếu bạn có thể sút phạt đền trước một đám đông đang la ó, tại sao bạn lại không thể chớp mắt trên một chiếc xe buýt ồn ào?

Về việc thức dậy sau giấc ngủ trưa, mọi thứ nên diễn ra tự nhiên. Nếu bạn thức dậy cảm thấy mệt mỏi hơn lúc bắt đầu, đó là dấu hiệu rõ ràng cho thấy bạn đã ngủ quá lâu. Nếu thực sự muốn tăng cường toàn bộ quá trình này, phương pháp ngủ trưa kết hợp cả phê được giới nâng cao hiệu suất ưa chuộng thực sự có hiệu quả.

Cả phê mất khoảng 20 phút để phát huy tác dụng trong cơ thể, do đó uống một ly Espresso ngay trước khi nằm xuống có thể giúp bạn tăng cường độ tỉnh táo khi thức dậy, Anderson cho biết. Chỉ cần nhớ tránh uống cả phê sau 15h để không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm của bạn. ■

Vui Cười

* Để lâu sẽ mốc

Ông bố hỏi cô con gái cưng:

- Này cục cưng của bố, sao con chưa chịu lấy chồng?

- Bố ơi, con đã tìm hiểu mấy người bạn trai nhưng chưa vừa ý ai cả, con phải chọn lựa kỹ càng bố ạ!

- Con không còn trẻ nữa, cần phải biết nắm bắt thời cơ.

- Bố yên tâm, trong biển cả cuộc đời, cá nhiều vô số mà.

- Nhưng con ơi, mỗi câu mà để lâu ngày sẽ bị bốc mùi đó...



TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 17/8 đến 23/8/2026

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Tuần lễ mới hứa hẹn đem lại cho Bạch Dương nhiều may mắn về mặt sự nghiệp. Bạn sẽ hoàn tất các công việc còn dang dở và những nỗ lực bấy lâu cũng

dần nhận được sự công nhận từ nhiều người xung quanh. Tình hình tài chính của chòm sao này rất tốt, có người hướng dẫn để đầu tư và tăng thu nhập cho bản thân. Mọi thứ vẫn đang trong tầm kiểm soát của bạn. Sức khỏe của cung hoàng đạo này không được tốt cho lắm. Khi vận động bạn cần cẩn thận để tránh bị thương.



Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Đây là một tuần tuyệt vời để những công việc đang ở trạng thái trì trệ được tái khởi động lại. Những dự định đã bị lãng

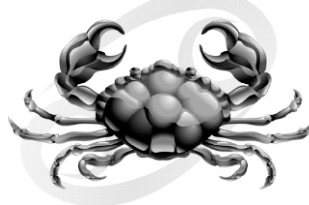
quên cũng sẽ bắt chọt quay trở lại trong tâm trí của Kim Ngưu. May mắn là thời gian sắp tới cực kỳ thích hợp để bạn viết tiếp những ước mơ còn dang dở đó. Về phương diện tình cảm, lãng kính hiện thực sẽ giúp Kim Ngưu nhận ra những bất ổn trong mối quan hệ hiện tại để đưa ra những quyết định khôn ngoan hơn.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Công việc của bạn khá tốt trong tuần này, bạn có thể giải quyết được tất cả trong tầm tay. Có nhiều khoản chi bất ngờ như

cưới xin, dự lễ khai trương nên bạn phải chi tiêu khá nhiều và đó là lý do bạn gặp vấn đề về tiền bạc. Vốn là người thông minh về tài chính nhưng khi có nhiều khoản phát sinh khiến bạn không khỏi phiền lòng. Do công việc quá nhiều áp lực nên bạn không tránh khỏi tình trạng mệt mỏi và cảm thấy kiệt quệ. Chuyện tình yêu của Song Tử trong tuần này không được như ý cho lắm.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Cự Giải cho thấy chuyện tình cảm không được suôn sẻ như mong muốn. Công việc không thuận lợi khi có đồng

nghiệp cố tình hãm hại sau lưng. Hãy biểu hiện thật tốt trong công việc để tránh sự ghen pha của người khác. Tình hình tài chính của bạn lúc này đang có dấu hiệu tích cực hơn. Sức khỏe của chòm sao này

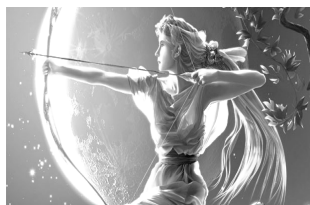
không tốt, bạn làm việc thường xuyên trên máy tính nên mắt hay bị căng thẳng, dẫn đến một số biểu hiện đau đầu, chóng mặt.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Tuần này công việc của Sư Tử rất tốt, do tâm trạng tốt nên bạn làm việc có năng suất hơn bình thường. Chuyện tình cảm của

bạn cũng đã được cải thiện đáng kể. Bạn không có quá nhiều khoản cần phải chi tiêu, số tiền trong tuần này của bạn gọi là tạm ổn định, không có gì phải lo lắng cả. Sức khỏe của bạn không được tốt, thậm chí là càng lúc càng tệ, lý do là vì bạn thường xuyên ra ngoài ăn uống, và khi đó dạ dày của bạn thường gặp vấn đề về tiêu hóa.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Bạn và người ấy mỗi người đều cần không gian riêng để hiểu hơn về bản thân mình, tránh làm những

việc gây hiểu lầm, làm tổn thương đối phương. Cũng do áp lực của công việc nên bạn có chút căng thẳng mệt mỏi. Tình hình tài chính rất tốt, nhất là với những ai đang kinh doanh. Dường như tuần này chính là thời cơ tuyệt vời giúp cho bạn có thể gia tăng nguồn thu nhập của mình lên rất nhiều. Sức khỏe của Xử Nữ lúc này rất tốt, tình trạng thể chất ổn định, khỏe mạnh.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Trong tuần lễ mới, nội tâm của một số Thiên Bình sẽ chuyển biến đáng kể khiến bạn suy ngẫm sâu sắc hơn

về các mối quan hệ và hoàn cảnh sống hiện tại. Thiên Bình hãy cứ mạnh dạn triển khai một kế hoạch táo bạo mà bạn đã ấp ủ lâu nay. Thất bại, bạn hầu như chẳng mất gì trong khi nếu may mắn thành công, cuộc sống của bạn có thể rẽ sang một trang hoàn toàn mới. Vấn đề tình cảm của chòm sao này trong tuần mới không được như ý. Tình hình sức khỏe của bạn tuần này khá là tốt.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Trong tình cảm, bạn là một người rất sâu sắc và chung thủy. Bạn luôn muốn dành những tình cảm chân thành nhất cho người ấy. Công việc của bạn trong tuần này

không có vấn đề gì đáng để lo lắng và diễn ra khá thuận lợi. Tài chính trong tuần này của bạn gặp phải vấn đề một chút, có người nợ tiền lớn không chịu trả và bạn phải sử dụng biện pháp liên quan

đến pháp luật để giải quyết vấn đề này. Sức khỏe của bạn tuần này rất tốt, bạn cố gắng duy trì nhé!

Nhân Mã (22/11 – 21/12)



Tình duyên của Nhân Mã trong tuần này vô cùng tốt. Trong công việc, bạn cố gắng chứng minh khả năng của mình nhưng dường như đang trở thành quá sức. Bạn

không phải lo lắng nhiều về chuyện tiền bạc, bởi vì vận may sẽ tới. Tuần này bạn có thể thoải mái chi tiêu, không còn phải thắt khe với bản thân nhiều nữa. Sức khỏe tuần này của bạn khá tốt nên không cần phải lo lắng gì cả. Bạn cứ yên tâm mà tập luyện và ăn theo chế độ dinh dưỡng hàng ngày của chính mình.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết sẽ gặp một chút trở ngại trong công việc, bạn sẽ bị cấp trên nghi ngờ về khả năng làm việc của mình khi gặp một số sai

sót nhỏ. Chuyện tình cảm của bạn lại không được như ý, bạn trót có tình cảm với người không thích mình. Tài chính của bạn khá may mắn, thoải mái để bạn có thể chi tiêu, thậm chí bạn còn nhận được một khoản tiền không nhỏ từ trên trời rơi xuống nữa đấy. Sức khỏe của chòm sao này trong tuần mới khá là ổn định, hãy cố gắng tích cực tập luyện.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Nếu đang trải qua nhịp sống quá hối hả, tuần lễ mới sẽ cho phép Bảo Bình có thể thoải mái sống chậm lại và làm những điều

mình thích. Đây cũng là lúc bạn nên ra ngoài và khám phá nhiều hơn thay vì ngồi lì trong văn phòng, để bản thân có thể hấp thụ nguồn năng lượng sáng tạo hiếm hoi. Thời gian qua Bảo Bình cũng đã đầu tư khá nhiều thời gian vào các mối quan hệ xã hội và đây là thời điểm bạn nên cho bản thân “vắng mặt” khỏi các buổi tụ tập cuối tuần. Tình hình tài chính cũng đã khởi sắc hơn rất nhiều.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Công việc trong tuần này không thực sự như ý. Về phương diện tình cảm của cung hoàng đạo này đã được cải thiện đáng kể. Tình hình tài chính khá

ổn định. Đây là thời điểm thuận lợi để bạn cải thiện thu nhập của mình. Tuy nhiên không nên đầu tư vào lĩnh vực nào đó mà bạn chưa thực sự hiểu kỹ càng. Tuần này, sức khỏe của bạn tiến triển rất tốt khi bạn rất hiểu cơ thể mình và luôn duy trì được chế độ tập luyện đầy đủ. Khi có một cơ thể khỏe mạnh thì mới có thể làm được mọi việc một cách hoàn hảo nhất. ■

TRUYỆN NGẮN

Sinh nhật cuối cùng

Cô liếc đôi mắt đẹp nhìn anh cười, hỏi một cách tinh nghịch. - Anh có yêu em không?

Anh đang lái xe, nghe vậy phì cười:

- Cái gì cơ? A đầu gối! Định trêu anh trai phải không?

Rồi anh lại tiếp tục lái xe như thể không có chuyện gì xảy ra. Cô lườm anh nguýt dài một tiếng:

- Anh nhớ đây nhé! Sau này em lấy Lưu Đức Hoa rồi anh đừng có mà khóc đấy!

Anh bật cười ha hả:

- Thôi cô nhóc, đừng có đùa nữa, để anh tập trung lái xe nào!

Cô và anh không phải là anh em ruột, trước đây chỉ là qua bạn bè giới thiệu và đã chơi thân với nhau từ rất nhiều năm rồi. Chỉ có điều anh luôn coi cô như một đứa em gái bé nhỏ của mình, còn cô thì đã thực sự bị tiếng sét ái tình khi lần đầu tiên nhìn thấy anh.

Nhưng cô luôn giấu kín tình yêu của mình, không dám nói ra, cô vẫn hạnh phúc trong sự quan tâm, thương yêu của anh dành cho cô như một người em gái. Cho đến lúc anh tìm được người trong mộng của mình. Đó là một người con gái rất đẹp và kiêu ngạo. Anh say mê điên đảo vì cô ấy, và dần quên lãng cô...

Một hôm, cô bất chợt nhận được điện thoại của anh: “A đầu! Tối nay anh mời em đi ăn cơm! Anh trai muốn tặng cho em một bất ngờ lớn!”. Anh định bụng sẽ giới thiệu người yêu của mình với cô. “Bất ngờ gì vậy anh? Mà tại sao lâu lắm rồi anh chẳng gọi điện cho em, cũng chẳng buồn nhắn tin cho em nữa. Lần trước còn hứa đưa em đi ra biển, không biết anh còn nhớ không nữa!”. Cô nói một hơi oán trách anh. Nhưng thực ra trong lòng cô lại đang rất vui, bởi vì anh đã không quên hôm nay là sinh nhật của cô. “Em đến rồi sẽ biết ngay thôi! Nhớ là phải trang điểm cho thật xinh đấy nhé! Anh muốn dành cho em một bất ngờ mà. Không đến thì đừng có trách anh đấy!”. “Được rồi em sẽ đến. Vẫn ở chỗ cũ chứ?”. “Không, ở nhà hàng... Anh đã đặt chỗ rồi, hôm nay sẽ mời em món ăn của Pháp!”.

Cô khẽ reo lên sung sướng. Từ lúc này, trong đầu cô chỉ nghĩ đến cuộc hẹn buổi tối nay với anh. Tối nay cô nhất định phải thổ lộ với anh tình cảm thực sự trong lòng mình, sẽ nói cho anh biết thực ra cô đã yêu anh từ rất lâu rồi... Trái tim cô đập rộn ràng... Tối nay, cô nhất định phải trang điểm thật đẹp, cô cũng muốn dành cho anh một sự bất ngờ. Rốt cuộc thì cũng gần nửa năm anh đã không gặp cô rồi...

Đến nơi, vừa nhìn thấy anh, cô reo lên:

- Anh trai! - Hai má cô thoáng ửng đỏ. Có lẽ đã rất lâu rồi không gặp anh nên trong lòng cô có một sự hồi hộp khó tả. Anh nhìn cô thoáng sững sờ:

- Ái chà, A đầu tối nay quả thật rất xinh đẹp. Nào, nhanh lại đây nào, ngồi bên cạnh anh trai!

Cô ngoan ngoãn ngồi xuống, e thẹn nói với anh:

- Hôm nay... Hôm nay em cũng có chuyện rất quan trọng muốn nói với anh. Em đã định nói với anh từ rất lâu rồi. Đó là em... em...

Cô không dám ngẩng đầu lên nhìn anh, tim cô bỗng đập nhanh dữ dội, cô chưa biết nên bắt đầu thổ lộ với anh như thế nào. Anh bật cười:

- Được rồi! Cứ từ từ nào, em ngồi nghỉ một lát, rồi chút nữa hãy nói!

Anh dịu dàng xoa đầu cô:

- Hôm nay, anh trai sẽ giới thiệu một người cho em gái - Nói rồi, anh chỉ vào cô gái đang hướng tới bàn hai người ngồi.

Giọng cô nghẹn lại:

- Anh trai, hôm nay anh cũng hẹn người khác nữa à? - Rồi cô từ từ ngẩng đầu lên nhìn về phía tay anh chỉ. Đó là một cô gái vô cùng xinh đẹp và quyến rũ. Sự xuất hiện của cô gái đó dường như làm sáng bừng cả một góc phòng. Trong phút chốc, trong đầu cô bao trùm một đám mây đen u tối...

Anh vui vẻ giới thiệu:

- Giới thiệu với em, đây là Giai Giai, bạn gái của anh. Còn đây là Mạc Mạc, đứa em gái anh yêu quý nhất mà anh vẫn hay kể với em đó! Hai người làm quen với nhau nhé!

Cô gái tên Giai Giai đó mỉm cười nhìn cô một cách lịch sự:

- Mạc Mạc, chị rất vui làm quen với em!

Hai tai Mạc Mạc ù đi, đầu óc cô thấy choáng váng.

- Anh trai! Em cảm thấy dạ dày của em lại bị đau rồi. Có lẽ em phải về nhà trước thôi!

Anh lo lắng nhìn cô:

- Sao vậy? Em lại bị đau dạ dày à? Có đau lắm không? Để anh đưa em tới bệnh viện nhé!

Cô vội vàng lắc đầu từ chối:

- Không sao đâu anh trai. Em tự gọi xe về nhà được mà. Em chúc hai anh chị có một buổi tối vui vẻ! Tạm biệt!

Nói rồi cô đứng dậy vội vã rời khỏi nhà hàng. Điệu nhạc buồn bã vang lên dội vào trái tim đang rỉ máu của cô. Cô vừa đi vừa khe khẽ hát, tự chúc mừng cho ngày sinh nhật của mình, nước mắt chảy trên môi cô mặn chát...

Mười năm sau. Cô quay trở lại thành phố nơi cô đã từng chôn giấu mối tình đầu. Giờ đây, cô đã kết hôn với một người đàn ông khác rất yêu cô, một người không bao giờ làm trái tim cô đau đớn, không bao giờ quên ngày sinh nhật của cô...

Lần này trở về cũng là một phần vì công việc, nếu không, có lẽ cô không bao giờ muốn trở lại nơi này nữa. Bước vào công ty đôi tác, trái tim cô bất chợt đập nhanh. Tại sao vậy nhỉ? Cô nhân viên đưa cô vào văn phòng giám đốc. Cô cúi đầu chào người đàn ông đang ngồi quay lưng về phía mình:

- Chào giám đốc, tôi là Mạc Mạc, nhân viên công ty Y.

- Chào cô! Ồ, Mạc Mạc? Tôi là... anh trai đây!

Mạc Mạc không thể tin cô lại có thể gặp anh sau mười năm xa cách. Trông anh có vẻ phong độ, chừng chạc hơn trước đây rất nhiều. Mạc Mạc

kinh ngạc đến độ không nói nên lời. Trái tim cô lại chột thấy nhói đau...

Anh sốt sáng hỏi:

- Mạc Mạc! Bao năm qua em đi đâu, tại sao không nói với anh một lời từ biệt. Từ sau buổi gặp mặt đó, anh chẳng bao giờ nhìn thấy em nữa, điện thoại cũng không liên lạc được, trường học thì bảo em đã nghỉ học rồi. Có chuyện gì xảy ra vậy?

Cô nhìn anh gượng cười:

- Chỉ là em muốn thay đổi cuộc sống một chút thôi. Vội quá nên không kịp báo với anh...

- Vậy bao năm qua em đã làm gì? Em vẫn sống tốt chứ?

Anh vẫn không thể hiểu được sự ra đi âm thầm của cô. Cô vẫn giữ vẻ trầm tĩnh, bình thản đến lạ lùng.

- Em vẫn tốt! Thôi chúng ta bàn vào công việc đi anh. Về hạng mục này, công ty em...

Cô tránh ánh mắt khó hiểu của anh, và bắt tay vào công việc. Cô cũng không ở lại thành phố này thêm một ngày nào nữa. Dù ngày mai là ngày sinh nhật của cô.

Anh tiễn cô ra sân bay. Trước khi lên máy bay, cô đưa cho anh một bức thư. Anh cũng kinh ngạc nói:

- Anh cũng có một bức thư cho em! - Nói rồi anh lấy từ trong túi ra một phong bì đưa cho cô. Ánh mắt anh nhìn cô lưu luyến - Em thật sự không thể ở lại thêm một vài ngày sao?

Cô mỉm cười lắc đầu:

- Không được, công ty yêu cầu em phải về gấp. Thôi em đi đây... - Nói rồi cô vội vã bước đi.

Lên xe, anh mở bức thư của cô: “*Anh trai! Hai tiếng này sao có vẻ xa lạ quá anh nhỉ. Vậy là cũng đã 10 năm không gặp anh rồi. Có lẽ anh vẫn còn rất thắc mắc về sự ra đi của em phải không? Ngày em đi, em đã gửi cho anh một lá thư. Trong đó em đã ghi địa chỉ nơi em ở và số điện thoại của em, còn có những lời thổ lộ của em dành cho anh nữa. Em vẫn chờ đợi anh có thể đến bên em trong những lần sinh nhật sau... Nhưng... Em đã đợi anh, đợi tròn tám năm, đợi cho đến khi trái tim em cạn khô nước mắt, đợi cho đến khi em là vợ của người khác... Giờ có lẽ nói những điều này cũng chẳng còn ý nghĩa gì nữa. Có lẽ như bây giờ là tốt nhất với cả anh và em. Chúc anh luôn hạnh phúc. Mạc Mạc”.*

Anh vẫn ngồi chết lặng trên xe. Giờ đây anh bỗng hiểu ra tất cả... Bức thư cô viết cho anh, anh chưa bao giờ nhận được. Từ ngày cô ra đi, trong lòng anh đã có một sự hụt hẫng rất lớn. Anh nhớ mọi thứ về cô, nhớ những lúc cô nhõng nhẽo anh, những lúc cô tức giận... Giờ đây, sau mười năm gặp lại, một lần nữa anh lại mất cô. Trái tim anh hụt hẫng vô bờ...

Trên máy bay, cô do dự mở phong bì của anh, một dòng chữ ngắn đập vào mắt cô: “*Đừng đi được không? Anh muốn cả đời ở bên em, cùng em đón mọi lần sinh nhật...”.*

Nhưng chiếc máy bay mang theo cô đã lặng lẽ lao vút lên bầu trời xanh thẳm... ■

Vũ Đình (dịch)

TRUYỆN NGẮN

Hai sắc hoa tigon

Người ấy thường hay vuốt tóc tôi. Thờ dài trong lúc thấy tôi vui. Rồi bảo hoa đáng như tim vỡ. Anh sợ tình ta cũng vỡ thôi...

1. Giàn tigon trước ngôi nhà gỗ

Nguyên đẩy cửa, bước vào nhà. Tiếng chuông cửa kêu leng keng cũng không đánh thức được ai đó đang ngủ gục bên giá vẽ.

Bước đến thu dọn những cây bút lông vương vãi trên mặt bàn, Nguyên dừng lại vài giây ngắm nhìn gương mặt nhỏ nhắn nghiêng nghiêng gục trên cánh tay vẫn còn nắm chặt cây bút lông, những lọn tóc ngắn ngắn xòa tung, che lấp gần hết gò má xanh xao.

Nín thở, anh khẽ khàng đưa tay vén những sợi tóc vương trên mặt cô gọn lại. Chợt Vy khẽ cự mình. Nguyên hốt hoảng rút tay lại trước khi đôi mắt nâu sẫm bật mở.

- Nguyên về rồi hả? Tớ nấu cơm rồi, chờ cậu về ăn thôi. À, vụ đặt hàng lần này sao rồi?

- Không tệ, khoảng bốn trăm chiếc cốc gốm theo mẫu cậu vẽ, để làm quà kỉ niệm thành lập cho nhân viên công ty, tớ đã liên hệ bên xưởng rồi...

Vừa nói Nguyên vừa đẩy cửa sổ. Theo cơn gió, những cánh tigon hồng tươi là tả bay vào phòng. Bàn tay đang dọn cơm của Vy chợt dừng lại. Có gì đó theo gió từng đợt nhói lên trong tim. Đau điếng.

Nguyên giờ tay hứng những cánh hoa vỡ vụn, nhếch môi cười lặng lẽ. Vy vẫn chưa quên, chưa từng quên, cả sắc hoa tigon này và cả người con trai ấy...



2. Cô dâu không cười trong ngày cưới

Vy, như thường lệ, mở cửa quán từ khi còn rất sớm. Đem giá vẽ ra dưới giàn tigon, cô lặng lẽ hít căng lồng ngực làn không khí trong lành của buổi sớm mai.

Trên ghế salon, Nguyên đang chìm trong giấc ngủ, đôi tay còn dính vệt đất sét đã kịp khô lại, bên cạnh, trên chiếc bàn xoay, chiếc cốc đang thành hình dở dang.

Đã ba năm nay, Vy cùng Nguyên mở xưởng đồ thủ công này, hai đứa sống cùng một mái nhà, ai cũng mặc định “chẳng chóng thì chầy” cả hai cũng sẽ phát thiệp hồng cho bạn bè hai đứa, nhưng Vy biết, cái ngày ấy, có lẽ sẽ chẳng bao giờ đến. Cũng bởi Vy quá ngốc nghếch, Vy quá tàn nhẫn với Nguyên...

- Này em, em có bán hoa tigon?

Tiếng nói trong veo của một người con gái cất lên trong gió sớm. Vy ngẩng đầu khỏi giá vẽ, trên bức tranh đang dở, những mảnh trái tim hồng tươi đã bay ngập cả trang A4.

- Em bán tất cả những thứ mang đến cho em tiền.

Vy mỉm cười với người con gái có đôi má xanh xao và đôi mắt đen láy trước mặt. Người con gái ấy có đôi mắt như thấu tỏ cả màn đêm.

- Vậy sáng mai phiền em mang đến địa chỉ này cho chị một giỏ lớn hoa tigon. Nhận hoa xong chị sẽ thanh toán tiền, được chứ?

Vy đón mảnh giấy nhắn màu xanh. Địa chỉ là khu phố biệt thự. Cô mỉm cười:

- Mấy giờ chị muốn nhận hàng?

- Khoảng giờ này có sớm quá không em?

Vy lắc đầu. Bóng người con gái khuất xa vào những hàng cây xào xạc gió. Những cánh hoa rơi là tả quanh chân. Vy thấy mắt mình ươn ướt.

Sáng hôm sau, khi Vy mang giỏ hoa tigon đến tòa biệt thự xây theo phong cách gothic màu trắng ẩn dưới những tua muồng biển tím tím, cô mới nhận ra nơi đây đang tất bật chuẩn bị cho một hôn lễ.

Vy được một bé gái có đôi mắt bồ câu đen láy dẫn thẳng vào phòng trang điểm của cô dâu. Người con gái hôm trước ngồi lặng yên trong phòng. Váy cô dâu trắng muốt, mái tóc đen buông lơi, đôi mắt vẫn sâu thẳm thẳm. Chị đón giỏ hoa từ tay Vy, những ngón tay thon dài mảnh dẻ run lên nhẹ nhẹ.

- Chúc mừng em. Hôm nay em đẹp lắm!

Một người con trai xuất hiện bên khung cửa. Bộ vest tuxedo đen tôn lên dáng người dong dỏng cao và đôi mắt biết cười. Vy thoáng thấy bàn tay xanh xao của cô gái nắm chặt quai giỏ hoa. Rồi cô mỉm cười. Nụ cười yêu kiều và ngọt ngào nhất mà một cô gái có thể ban tặng cho người đối diện:

- Phù rể đáng lẽ giờ này phải ở bên nhà trai chứ?

Chàng trai không trả lời mà tựa vào cánh cửa. Chợt anh liếc thấy giỏ hoa cô gái đang ôm trong lòng.

- Em vẫn còn thích hoa tigon à? Vậy món quà cưới này của anh chắc sẽ hợp ý em.

Đặt chiếc hộp màu xanh nhung xuống bàn, chàng trai bước đi nhanh như người chạy trốn. Cô gái mở hộp. Sợi dây chuyền có mặt là một nhánh tigon bằng bạch kim lấp lánh trên lớp vải nhung xanh mềm mại.

- Em biết không, chị thích anh ấy từ năm mười lăm tuổi, mới đó mà đã mười bốn năm rồi...

lần đầu tiên anh ấy tặng hoa cho chị là những bông tigon hái từ giàn hoa trước cổng nhà anh ấy. Chị đã yêu tigon từ ngày ấy, cho đến tận bây giờ...

Bàn tay cô gái nắm chặt sợi dây chuyền đến ửng đỏ, rồi đột ngột, cô quăng nó ra xa. Sợi dây văng vào bức tường rồi rơi xuống nền nhà. Những cánh hoa bạch kim bắt nắng sáng lên lấp lánh...

- Chị đang làm gì cơ chứ? Chị đợi người ấy yêu mình những mười bốn năm, rồi cuối cùng nhận lời lấy bạn thân nhất của người ấy làm gì? Người ta đã không yêu chị thì cũng sẽ chẳng vì chị mà đau khổ hay bận tâm đâu... Chị đúng là con ngốc!

Vy đứng lặng nhìn những giọt nước mắt trong veo rơi như mưa xuống những cánh hoa hồng tươi... Những cánh hoa như những mảnh tim vỡ ướt đầm. Giống như máu và nước mắt...

Vy quay người chạy vụt xuống khỏi cầu thang, giải thoát mình khỏi những tiếng nấc nghẹn ngào của một người con gái xinh đẹp trong bộ váy cưới trắng đẹp để đất tiên, khỏi những cánh hoa hồng tươi như nhuốm máu, khỏi những giọt nước mắt thánh thót tuôn rơi...

Vy đạp xe như bay trên con đường tím ngắt bằng lăng, kể cả khi những giọt mưa tới tấp đáp xuống cơ thể... Nước mưa chảy dài trên mặt. Nước mưa đắng nghét và mặn chát...

Mười tuổi, cô bé Mai Vy theo mẹ sang Ý, mang theo một vết thương rướm máu về một gia đình không trọn vẹn. Mẹ lấy dựng - một người Ý, và định cư bên ấy.

Từ đó Mai Vy đã không còn là Mai Vy mà trở thành Juliana - một cô nàng lập dị với tóc dày thất bím lệch bên, thời trang theo phong cách bohemieng, học chuyên ngành thiết kế, suốt ngày lang thang trên những đại lộ thành Rome cổ kính với giá vẽ, máy ảnh và bộ bài taro.

Vy tự dựng lên quanh mình một bức tường vô hình. Phải. Nếu không ai lại gần được trái tim cô, thì cũng sẽ chẳng ai làm tổn thương được nó - trái tim đã sớm lên sẹo bởi những vết rạn nứt trong cuộc hôn nhân của cha mẹ năm nào.

Nhưng rồi Phong bước ngang qua cuộc đời Vy vào một ngày mùa đông nắng đẹp, và rồi, ngay từ giây thứ năm mươi ba sau khi Vy bất ngờ nhìn sâu vào đáy đôi mắt nâu đến nao lòng như màu của một ly cappuccino đặc biệt, Vy đã yêu anh!

Chắc là tình yêu sét đánh! Chắc Phong chính là định mệnh đời Vy. Vy đã tin là như thế.

Phong gắn với tất cả những thứ mang tên “đầu tiên” của Vy. Lần đầu tiên yêu, lần đầu tiên nắm tay, nụ hôn đầu tiên, lần cãi nhau đầu tiên, lần đầu tiên khóc vì một người con trai không phải là ruột rà huyết thống, lần đầu tiên trốn nhà đi chơi... Vy đã yêu anh bằng tất cả trái tim đã phong kín yêu thương suốt hai mươi hai năm trời! Vậy mà...

Anh về Việt Nam, Vy nghĩ việc thiết kế ở công ty dựng về Việt Nam. Anh chia tay Vy, Vy im lặng chờ ngày anh quay lại, chờ đến tận khi anh kết hôn cùng một người con gái khác - một cô gái xinh đẹp, dịu dàng...

Vy đạp xe như bay trong cơn mưa rào, khóc

TRUYỆN NGẮN

cùng cơn mưa trái mùa... Nỗi đau ngày nhìn anh cùng người con gái đó trao nhẫn cưới vẫn y nguyên...

3. Những cánh hoa đáng như tim vỡ

Nguyên cảm xúc sữa đã làm ấm đến bên sofa. Vy đang nằm lọt thỏm giữa một đống gối, mắt nhắm nghiền, làn da vốn đã xanh xao giờ càng tái mét.

Ba năm nay, cô gái này cùng anh sống dưới cùng một mái nhà, hít thở cùng một bầu không khí, vậy mà, tại sao cô vẫn xa vời với anh như thế, vẫn khép mình lại giữa nỗi đau như thế?

Ấn tượng đầu tiên của Nguyên về Vy là một cô nàng lạ lùng. Rõ ràng là người Việt Nam chính cống, vậy mà đường nét chẳng khác gì con lai: mắt to, da trắng sứ, sống mũi cao, chưa kể phong cách ăn mặc của cô lại đậm chất bohemiang với áo lệch vai, tóc dày tết bím lệch bên.

Rõ ràng cô gái ấy toát lên một chất gì đó khiến người ta liên tưởng tới thành Rome cổ kính và tráng lệ... Và cái cô nàng đặc biệt ấy suốt ngày lèo đèo theo sau Phong - anh trai của anh. Anh giới thiệu cô là bạn gái, nhưng Nguyên thấy cô giống một con thú cưng hơn, chính xác là một chú cún con trung thành và ngoan ngoãn.

Rồi Phong bất ngờ chia tay Vy - chia tay mối tình đầu để cưới một người con gái khác. Nguyên chứng kiến cô gái đơn thuần ấy đau khổ, và rồi như biến thành người khác.

Vy cắt phăng mái tóc dài và dày vẫn tết thành một bím lệch bên thường vắt qua vai ngày nào, Vy xếp hết những bộ đồ bohemiang vào đống tủ, bắt đầu mặc quần hộp, áo pull con trai, đi giày thể thao... Giống như Mai Vy ngày nào đã chết...

Nguyên đã từng phải chạy vào bar lòi Vy ra khi người cô nồng nặc mùi rượu mạnh, chạy theo cô dưới cơn mưa vì sợ cô gặp tai nạn, rồi hôm sau lại mang cháo, sữa, thuốc đến cho cô nàng đang liệt giường vì sốt cao... Nhưng Vy vẫn không hề nhìn Nguyên...

Tắm chăn mỏng khẽ động đậy. Vy trở mình, mở mắt.

- Uống sữa đi này, tớ vừa làm ấm cho cậu.

Vy chớp mắt, đôi mắt ráo hoảnh, sâu không thấy đáy, nhìn chằm chằm ra ngoài cửa sổ, nơi những cánh tigon đang lả tả rụng giữa cơn mưa.

- Vì một người con trai không còn yêu cậu, có đáng không?

Vy ngược nhìn Nguyên. Đôi mắt nâu sẫm giống hệt Phong, nhưng ấm áp hơn bao lần, vậy mà trái tim đã lên sọc của cô vẫn giá lạnh. Càng ngày càng giá lạnh.

- Vậy vì một cô gái đang lợi dụng cậu, có đáng không?

Nguyên theo ánh mắt Vy nhìn ra ngoài cửa sổ. Anh biết tại sao Vy không từ chối sự chăm sóc của mình, tại sao Vy muốn hai đứa hợp tác mở cửa hàng này, tại sao muốn hai đứa cùng sống dưới một mái nhà...

Vy muốn khiến người con trai bỏ rơi mình

phải ngạc nhiên, phải dằn vặt, muốn em trai người đó cũng phải đau khổ, và hơn hết, phải chăng Vy vẫn muốn tìm một chút hình bóng Phong qua em trai của anh?

- Cậu không thể thực lòng chấp nhận tớ sao, Vy? Sau tất cả những gì chúng ta đã trải qua?

Im lặng. Ngoài cửa hoa tigon vẫn lả tả rơi, theo gió bay vào căn phòng. Vy đưa tay hứng một cánh hoa bay lạc:

- Cậu có chờ được không, cho đến khi tớ quên đi anh trai cậu?

Vy nhắm mắt, thổi bay cánh hoa trên tay. Cánh hoa giống hệt một mảnh tim vỡ nhuộm máu hồng chậm chậm bay xa, chao đảo trong cơn gió vừa lướt qua căn phòng bé nhỏ... ■

Khánh Nhi

Mái tóc mang nặng nghĩa tình...

Khi còn học phổ thông, Hàn và vợ anh bấy giờ cùng học một lớp. Cô bạn gái ngồi bàn trước, Hàn ngồi bàn sau.

Buổi học nào cũng vậy. Hàn cũng mê mẩn ngồi ngắm mái tóc của người bạn gái mà anh yêu thầm nhớ trộm. Mái tóc của cô bạn gái đen như gỗ mun, dài như một tấm rèm xoã xuống đôi bờ vai tròn lẳn. Anh cứ ngắm mãi không chán và mỗi lần như vậy, trong người anh lại rạo rực như có ngọn lửa bùng cháy.

Thế rồi một hôm, vào giờ nghỉ, bạn bè ra ngoài hết, chỉ còn lại hai anh chị ở trong lớp, không kìm nổi, anh đã âu yếm vuốt mái tóc đen bóng mượt ấy.

Người bạn gái ngoảnh mặt lại. Hàn như chột tỉnh cơn mê, định chuẩn bị chỗ khác.

Cô bạn gái mặt đỏ bừng mắng anh một câu:

- Không sợ mọi người cười cho à?

Hàn chỉ biết im lặng. Trong lòng anh vô cùng cảm kích, anh nghĩ: “Lời mắng sao lại làm cho ta sung sướng thế này? Ai gọi câu ấy là mắng nhi? Đây chẳng phải là một lời mời, một câu khích lệ sao?”.

Anh vững tâm ngồi yên tại chỗ.

Ở đời, cái gì thích mãi rồi cũng thành nghiện. Hễ lúc nào các bạn ra ngoài thì anh nán ngồi lại âu yếm vuốt mái tóc của cô bạn.

Thời gian trôi đi... Sau khi thi tốt nghiệp... Cưới nhau được hai năm, vợ Hàn vẫn đi làm tại một phòng kiểm tra chất lượng sản phẩm. Công việc cũng nhẹ nhàng, nhưng đơn điệu chán ngắt.

Lúc này, Hàn đang say sưa bươn chải trên thương trường. Buổi đầu mới buôn bán nhỏ. Sau rồi gặp cơ hội thuận lợi, Hàn trở thành người làm ăn lớn. Cuộc sống ngày càng có của ăn của để.

Hàn là người rất yêu vợ. Anh chẳng ham mê chuyện gì khác. Ngày nào cũng như ngày nào, cứ xong việc là anh lại nhanh chóng về nhà với vợ. Lúc rảnh việc, anh lại âu yếm vuốt mái tóc của vợ.

Bây giờ, vợ Hàn đã tết mái tóc lại thành một cái đuôi sam vừa dày, vừa dài. Khi hai vợ chồng ngồi bên nhau, Hàn cứ quẩn cái đuôi sam tóc của vợ quanh cổ mình rồi nhỏ to trò chuyện...

Một hôm Hàn bảo vợ:

- Minh anh đi làm cũng đủ nuôi em. Em không cần phải đi làm nữa, ở nhà chuẩn bị sinh cho anh một đứa con.

Nghe lời chồng, vợ Hàn liền xin thôi việc ở nhà chuẩn bị phận sự của người vợ.

Một ngày Hàn bị tai nạn giao thông. Anh phải nằm liệt giường. Chỉ gần một năm mà tiền của tích góp mấy năm trời ra đi rất nhanh.

Ban đầu, hai vợ chồng cứ tưởng là đơn giản nhưng rồi giá cả thị trường cứ leo thang vùn vụt. Nhà nước lại thực hiện giảm biên chế nên số người ra đứng chợ càng nhiều. Lúc ấy, hai vợ chồng mới nhận thấy không thể duy trì mãi cuộc sống bội chi mà không thu này.

Vợ Hàn nói:

- Anh bị tật nguyên như thế này, em không thể ở nhà mãi được. Em cần đi làm để nuôi anh. Anh bằng lòng nhé!

Nước mắt Hàn chảy ròng ròng. Bàn tay anh lại vuốt cái đuôi sam của vợ. Anh nói với vợ những lời an ủi, vỗ về rằng anh là người chồng vô dụng không giúp ích gì được cho vợ...

Hôm sau, vợ anh đi làm từ sáng sớm, mãi tới khuya mới về đến nhà. Nhìn vẻ mặt mệt mỏi của vợ, lòng anh vô cùng xót xa. Vợ Hàn chỉ im lặng ngồi xuống bên cạnh anh. Chị cầm cái đuôi sam đặt vào tay chồng. Hàn nhẹ nhàng kéo vợ ngã vào lòng mình. Cả hai đều im lặng...

Sáng hôm sau, khi Hàn tỉnh dậy, vợ anh đã đi làm rồi. Trên bàn, mâm cơm và thức ăn đã sẵn cả. Hàn bỗng giật mình khi trông thấy cái đuôi sam tóc của vợ đặt bên mâm cơm. Hiểu rõ nguồn cơn, anh khóc nức lên. Vợ anh còn viết lại mấy chữ:

“Anh yêu!

Anh đừng buồn. Em đi vắng thì mái tóc của em ở nhà làm bạn với anh”.

Nguyên do là khi ký hợp đồng với nhà máy, trong hợp đồng có điều khoản: Một người được tuyển dụng vào làm trong nhà máy đều phải cắt tóc ngắn thì mới được đứng máy.

Sau khi cắt tóc để ở nhà, vợ Hàn vừa đi vừa khóc. Chị thầm nói: “Em biết anh yêu quý mái tóc của em biết chừng nào. Nhưng anh ơi, dù sao mái tóc cũng không thay cơm được phải không anh?”.

Nói thế, nước mắt chị lại trào ra...

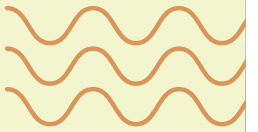
Một thời gian sau, vợ Hàn cảm thấy cắt tóc ngắn cũng rất tiện cho công tác và sinh hoạt. Vợ Hàn lại càng tỏ ra yêu thương Hàn hơn. Chỉ tiếc là Hàn không còn được vuốt ve mái tóc đen mượt, óng ả của vợ nữa.

Hàn cũng phải cố gắng lắm mới quen được sự thiếu hụt đó. Nhưng khi nằm bên nhau, anh lại ôm hôn mái tóc ngắn của vợ. Anh cảm thấy mái tóc ngắn này sao nó nặng tình, nặng nghĩa với đời anh như thế. ■

Tần Khải (dịch)



ASIAN CARGO LINE EXPRESS **(ACL EXPRESS)**



AIR CARGO

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

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

 **11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072**

Trong khu tượng đài Việt Mỹ



thaotang@aclexpress.net