The Vietnamese Business Daily
Thương mại VIETNAM

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:
10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036
(góc Harwin Dr.@ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET
Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 46
2221
Sep 15, 2026

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 Miễn Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quày B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, 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.







HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ
Mỗi tuần có hơn trăm món hàng ON SALE.
Mua nhiều tặng nhiều, càng mua càng tặng.
WE ACCEPT ALL TYPES OF CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS
Giờ mở cửa:
Mở cửa 7 ngày trong tuần
STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm
Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

960-2223/1791

NEW

Now Hiring - Tuyển Nhân Viên

SOUTHWEST HOUSTON AREA

A prominent woodworking company in Southwest Houston is looking for multiple productions, machine operators and warehouse individuals.
Một công ty chế biến gỗ lớn tại khu vực Tây Nam Houston đang tuyển nhiều vị trí gồm nhân viên sản xuất, vận hành máy và nhân viên kho.

Call for an appointment/Gọi hẹn phỏng vấn: 713-367-4357

981-2228/1796

NEW

Cần Thợ Nails

BELTWAY 8 @ 288

Cần thợ Nail biết làm Bột, Chân Tay Nước, không phân biệt tuổi tác.
Tiệm cách Bellaire 20' - Beltway 8 @ 288.

Xin vui lòng gọi hoặc Text:
832-561-3808

969-2225/1793

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

967-2225/1793

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

990-2230/1798

NEW

Bán Tiệm Tóc - Nail

KATY

Bán tiệm tóc-nail, khu mix "Katy" rất nhiều walk-in. Đã 20 năm, income ổn định, chỉ cần thích làm ăn, chịu khó. 2 phòng facial, có giường gội đầu, 8 ghế spa. Parking trên 80 chỗ, tiệm 1,500 sqft. Vô là có income liền.

Thích làm ăn vui lòng gọi Dung: 832-788-7748
(Nếu cần Dung cho trả góp)

960-2223/1791

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)

938-2232

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

960-2223/1791

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

964-2224/1792

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

956-2222/1790

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

985-2219/1787

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

965-2224/1792

NEW

Now Hiring

HEB - SOUTH FREEWAY

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

Please contact: 832-808-0206

Thuongmai VIETNAM

Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

Cần Người

Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hoặc Nam biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách , tip cao, chỗ làm thoãi mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:

713-382-1071

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

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 sẳn giường.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:

832-836-9081

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà chỉ một người chủ, khu sang, Hwy6 & Bellaire có cổng. Ưu tiên cho nữ du học sinh.

Xin liên lạc Tracy:

832-302-4849

996-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn một phòng trống cho share yên tĩnh, sạch sẽ, gần quán cơm Dì Tư. Không uống bia và nhậu, có việc làm.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:

832-877-1496

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, 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

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, 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

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng master và phòng thường. Được sử dụng đầy đủ các tiện nghi trong nhà.

Xin vui lòng liên lạc:

832-275-2457 * 346-773-0375

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)

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

989-2230/1798

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc:

713-367-5069

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

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

Rao Vặt

988-2230/1798

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà rộng, sạch sẽ, thoáng mát, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy 8 - Sam Houston.

Xin vui lòng liên lạc:

713-367-5069

978-2243/1811

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ có liceennse.

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

SCAN QR CODE

OR VISIT US A

www.thevietnampost.com

The VietNam Post

TỜ BÁO VIỆT NGỮ
ĐƯỢC ĐỘC 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



Thuongmai VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

830-2229/1797

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

987-2229/1797

NEW **Cần Thợ Massage**

KHU GALERIA MALL

Tiệm cần thợ Massage trẻ 21 years old - 50 years old. only Female. Khu Galeria Mall. Mỹ Trắng, good tip.

Xin vui lòng liên lạc và để lại lời nhắn:
713-266-2855

982-2228/1796

NEW **Cần Người Giúp Việc**

290 & 1960

Cần một Cô có sức khỏe để giúp cụ Ông 90t. Làm 6 ngày/tuần (ở lại đêm). Nhà khu 290 - 1960, lương thỏa thuận.

Xin liên lạc:
713-822-2749 * 713-594-4803

963-2224/1792

NEW **Nhà Cho Mướn**

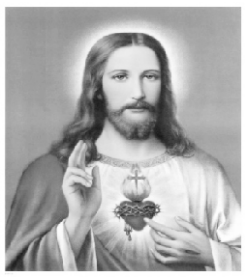
Bw8 & Hw90

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 Liêm: 281-857-7281
Nhân: 832-863-2784

Lời Nguyện

2230



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

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- Người 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

971-2226/1794

NEW **Nhà Cho Thuê**

249 & Bw8

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

Xin liên lạc: 832-965-8859

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

Nạp năng lượng mùa xuân bí quyết đánh bại sự uể oải

Khi mùa xuân đến, nhiều người rơi vào trạng thái uể oải, buồn ngủ, thiếu năng lượng - hiện tượng được gọi là "mệt mỏi mùa xuân".

Khi những tia nắng ấm áp dần thay thế cái lạnh của mùa đông, nhiều người lại cảm thấy cơ thể thiếu năng lượng và buồn ngủ. Hiện tượng thường được gọi là "mệt mỏi mùa xuân" đang âm thầm tấn công, gây ra những cơn đau đầu, chóng mặt và sự uể oải khó chịu. Vậy, đâu là nguyên nhân và làm thế nào để chúng ta có thể "đánh bay" cơn uể oải này, chào đón mùa xuân tràn đầy năng lượng?

Mệt mỏi mùa xuân phản ứng tự nhiên của cơ thể

Mệt mỏi mùa xuân không phải là một bệnh lý mà là phản ứng thích nghi tạm thời của cơ thể với sự thay đổi của môi trường. Sau mùa đông, cơ thể chúng ta phải điều chỉnh lại quá trình trao đổi chất và cân bằng nội tiết tố để thích ứng với ngày dài hơn và nhiệt độ ấm hơn.

Một trong những nguyên nhân chính là sự xáo trộn cân bằng giữa hai hormone serotonin (hormone tạo cảm giác tích cực, tỉnh táo) và melatonin (hormone gây buồn ngủ). Vào mùa xuân, cơ thể cần thời gian để điều chỉnh lại sự sản xuất của hai hormone này, khiến melatonin có thể chiếm ưu thế trong giai đoạn đầu.

Bên cạnh đó, huyết áp thấp cũng là một yếu tố góp phần gây mệt mỏi. Vào mùa đông, mạch máu co lại để giữ ấm, làm tăng huyết áp. Khi mùa xuân đến, mạch máu giãn nở trở lại, dẫn đến giảm huyết áp và có thể gây ra các triệu chứng như chóng mặt, đau đầu.

Ngoài ra, sau những tháng mùa đông thiếu ánh nắng, cơ thể chúng ta có thể bị thiếu hụt vitamin D và các khoáng chất quan trọng khác như sắt, cũng góp phần gây ra tình trạng mệt mỏi.

Những "thủ phạm" làm tăng cơn uể oải

Tuổi tác: Người lớn tuổi thường nhạy cảm hơn với sự thay đổi thời tiết.

Giới tính: Phụ nữ có xu hướng bị ảnh hưởng nhiều hơn nam giới.

Tình trạng sức khỏe: Các vấn đề về tim mạch, hô hấp hoặc dị ứng phấn hoa có thể khiến cơ thể khó thích nghi hơn.

"Vũ khí" bí mật chống lại mệt mỏi mùa xuân:

Tăng cường lưu thông máu

Vận động thường xuyên: Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày giúp kích hoạt lưu thông máu và tăng cường năng lượng.

Hít thở không khí trong lành và tắm nắng: Dành thời gian ngoài trời giúp cơ thể sản xuất vitamin D và cải thiện tâm trạng.

Tắm xen kẽ: Thay đổi nhiệt độ nước khi tắm giúp kích thích tuần hoàn máu.

Đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ

Chế độ ăn cân bằng: Bổ sung nhiều trái cây, rau quả để cung cấp vitamin và khoáng chất cần thiết.

Uống đủ nước: Duy trì 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày, tăng cường khi vận động.

Giảm căng thẳng

Lập kế hoạch và quản lý thời gian: Tránh tạo áp lực quá lớn cho bản thân.

Thư giãn: Tập thể thao, thiền định hoặc theo đuổi sở thích cá nhân.

Ngủ đủ giấc: Đảm bảo 7-8 tiếng ngủ mỗi đêm và duy trì nhịp sinh học ổn định.

Thêm những mẹo nhỏ:

Bấm huyệt: Xoa bóp dái tai có thể giúp tăng cường năng lượng nhanh chóng.

Vận động tại chỗ: Lắc nhẹ tay và chân để kích thích tuần hoàn.

Nhai kẹo cao su bạc hà: Hương vị the mát giúp tỉnh táo và nhai kích thích lưu thông máu não.■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

Một trong những khám phá quan trọng nhất của thiên văn học suýt bị bỏ qua vì nhà nghiên cứu là phụ nữ

Cecilia Payne-Gaposchkin được trao danh hiệu Nhà thiên văn học năm 1938. Mãi đến năm 1956, bà mới trở thành nữ giáo sư đầu tiên tại Đại học Harvard - người phụ nữ đầu tiên làm được điều này.



Cecilia Payne-Gaposchkin (1900-1979) - ngày nay, bà được biết đến là nhà thiên văn học nữ vĩ đại nhất trong lịch sử

Nghiên cứu sinh có phát hiện đột phá này là Cecilia Payne- Gaposchkin. Tuy nhiên, chỉ một số ít người biết rằng bà chịu trách nhiệm cho khám phá quan trọng này, bởi vì khái niệm bình đẳng giới không tồn tại vào thời điểm đó.

Được mệnh danh là nhà thiên văn học nữ vĩ đại nhất trong lịch sử, song vì sự phân biệt giới tính, danh tính và những đóng góp của bà ít được ghi nhận

Jeremy Knowles, chủ nhiệm Khoa Nghệ thuật và Khoa học Harvard, cho biết:

"Người phụ nữ khám phá ra cấu tạo của vũ trụ đã không được trao thêm bất kỳ danh hiệu nào kể từ khi bà qua đời vào năm 1979. Mọi học sinh đều biết Newton khám phá ra định luật hấp dẫn, Darwin khám phá ra thuyết tiến hóa, Einstein tạo ra thuyết tương đối.

Nhưng khi nói đến thành phần của vũ trụ, sách giáo khoa chỉ đơn giản nói rằng nguyên tố phổ biến nhất trong vũ trụ là hydro, và không ai thắc mắc làm thế nào chúng ta biết được điều đó trong danh mục khóa học; người phụ nữ ấy cũng không có tư cách cố vấn cho nghiên cứu sinh của khoa thiên văn học; bà không có thời gian nghỉ hè, và đồng lương ít ỏi của bà chỉ là những "thiết bị" nghiên cứu, điều này ám chỉ rằng người phụ nữ ấy không được thừa nhận tại khoa. Nhưng bà vẫn kiên trì và phát triển sự nghiệp của mình".

Cecilia Payne-Gaposchkin sinh ra ở Wendor, Anh vào năm 1900. Cecilia Payne-Gaposchkin ban đầu có tên là Cecilia Helena Payne và đổi tên sau khi kết hôn với Sergi Gaposchkin.

Đến năm 12 tuổi, Cecily đã học tiếng Pháp và tiếng Đức, hiểu biết cơ bản về tiếng Latinh và hiểu tường tận về số học.

Từ khi còn rất nhỏ, bà đã mơ ước trở thành một nhà khoa học và đã làm việc chăm chỉ để đạt được mục tiêu của mình.

Trong một thời gian dài, nhiều nhà khoa học đã sai lầm về cấu tạo của Mặt Trời cho tới khi luận án tiến sĩ xuất sắc của một nữ nghiên cứu sinh 25 tuổi đã chứng minh rằng Mặt Trời và các ngôi sao khác được cấu thành chủ yếu từ heli và hydro.

Năm 1919, bà được trao Học bổng Khoa học Tự nhiên cho Đại học Newnham, Cambridge. Mặc dù Cecilia đã hoàn thành xuất sắc việc học của mình nhưng bà không được cấp bằng vì Đại học Cambridge không cấp bằng cho phụ nữ cho đến năm 1948.

Cecilia nhận ra rằng có rất ít cơ hội dành cho phụ nữ trong ngành khoa học tại Anh và lựa chọn duy nhất lúc đó là trở thành một giáo viên. Tuy nhiên, sau khi được giới thiệu với Harlow Shapley, giám đốc Đài thiên văn Đại học Harvard, bà quyết định theo đuổi sự nghiệp khoa học thiên văn và chuyển đến Hoa Kỳ.

Giảng viên cũ của bà, Arthur Eddington, đã viết: "Bà có kiến thức rộng về khoa học vật lý, bao gồm cả thiên văn học, đồng thời mang đến nguồn năng lượng và sự nhiệt tình vô giá cho công việc của mình. Tôi tin rằng bà là mẫu người sẽ cống hiến cả cuộc đời mình cho thiên văn học".

Từ nhỏ, bà đã mơ ước trở thành một nhà khoa học

Năm 1923, bà trở thành nghiên cứu sinh Quốc gia tại Đại học Harvard ở Cambridge, Massachusetts. Từ năm 1925 đến năm 1927, Cecilia được bổ nhiệm làm trợ lý kỹ thuật của Harlow Shapley, nhưng mức lương khi đó rất thấp, không tương xứng với chuyên môn và thành tích của Cecilia, tuy nhiên, ít nhất Cecilia cũng có thể có một nơi để ở, cũng như có thể tiếp tục nghiên cứu của mình.

Năm 1925, Cecilia xuất bản bài báo liên quan đến luận án của mình. Nhà thiên văn học Otto Struve thời điểm đó cho rằng luận án này là "đáng chú ý nhất trong tất cả các luận án tiến sĩ về thiên văn học".

Luận án tiến sĩ xuất sắc của Cecilia cho rằng các ngôi sao được cấu thành chủ yếu từ heli và hydro, tuy nhiên khẳng định này đã bị nghi ngờ. Khi luận án tiến sĩ của Cecilia đang được xem xét. Nhà thiên văn học Henry Norris Russell đã thuyết phục Cecilia không nên trình bày luận án của mình, mà hãy xuất bản nó vào năm 1930 dưới tên ông. Nghiên cứu dài 200 trang của bà bị lờ đi và bị cướp công..

Bà từng bị ngăn cản công bố phát hiện về hiệu ứng Stark trong quang phổ của những ngôi sao nóng nhất cũng như những phát hiện về lực hút giữa các vì sao. Những phát hiện này sau đó cũng được tìm ra và ghi tên cho các nhà khoa học khác.

Đáng buồn thay, đây không phải là lần duy nhất bà không muốn công bố những phát hiện của mình. Hiệu ứng Stark được phát hiện trong quang phổ của những ngôi sao nóng nhất, nhưng cả Russell và Shapley đều nghi ngờ đồng thời không muốn Cecilia công bố điều đó. Cecilia cũng bị ngăn cản xuất bản các bài báo về những phát hiện của bà về lực hút giữa các vì sao. Nhưng cả hai phát hiện đã được công bố bởi những người khác nhiều năm sau đó.

Cuối cùng, nhiều năm sau đó, Cecilia đã được đề nghị một vị trí phù hợp hơn với những đóng góp của bà. Cecilia được trao danh hiệu Nhà thiên văn học năm 1938; mãi đến năm 1956, bà mới trở thành nữ giáo sư đầu tiên tại Đại học Harvard, người phụ nữ đầu tiên làm được điều này. Bà trở thành người phụ nữ đầu tiên giữ chức chủ tịch Khoa Thiên văn học tại Đại học Harvard vào năm 1956.

Bà nghỉ hưu năm 1965 và trở thành giáo sư danh dự tại Đại học Harvard vào năm sau. Cecilia đã không ngừng làm việc sau khi nghỉ hưu, bà làm việc tại Đài thiên văn Smithsonian từ năm 1967 cho đến khi qua đời vào năm 1979.

Bất chấp sự phân biệt giới tính mà bà phải đối mặt, Cecilia vẫn kiên trì và mở đường cho những phụ nữ khác theo đuổi sự nghiệp khoa học. Ngày nay, bà được công nhận là nhà thiên văn học nữ vĩ đại nhất trong lịch sử.

Khi nhận Giải thưởng Henry Norris Russell của Hiệp hội Thiên văn học Hoa Kỳ, Cecilia đã nói về niềm đam mê nghiên cứu suốt đời của mình: "Phần thưởng phấn khích nhất về mặt cảm xúc đối với một nhà khoa học trẻ là trở thành người đầu tiên trong lịch sử chứng kiến hoặc tìm ra điều gì đó". ■

Vui Cười

*** Quá khó**

Một gia đình lái xe về chơi tại một làng quê. Bất ngờ, một con ếch nhảy ngang qua đường. Ông chồng thắng gấp, xuống xe và mang con ếch ra phía lề đường. Con ếch cảm kích nên nói với người chồng:

- Ta là ếch thần! Để cảm ơn, ta cho ông một điều ước!

Người chồng nghe thế liền kêu con chó ra ngoài xe và nói với con ếch:

- Vậy ếch hãy làm cho con chó của ta thắng trong cuộc đua chó sắp tới đi!

Nhìn con chó ốm yếu gầy gò, con ếch nói:

- Điều này quả là quá khó cho ta! Thôi ông hãy ước một điều khác đi!

- Vậy ếch thần hãy làm cho vợ tôi thắng trong cuộc thi sắc đẹp sắp tới đi!!

Con ếch nhìn thật kỹ bà vợ rồi buồn bã nói với ông chồng:

- Thôi, ông kêu con chó trở lại đây đi!!!

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

7 dấu hiệu cơ thể đang kêu cứu vì căng thẳng kéo dài

Mệt mỏi dù ngủ đủ, đau đầu, rối loạn tiêu hóa hay nổi mụn là những tín hiệu cơ thể đang chịu tác động của căng thẳng kéo dài.

Căng thẳng không chỉ ảnh hưởng đến tinh thần mà còn để lại những dấu hiệu rõ ràng trên cơ thể. Nếu thường xuyên gặp các triệu chứng dưới đây, bạn có thể đang chịu tác động của stress mạn tính.

Cuộc sống hiện đại khiến nhiều người phải đối mặt với áp lực công việc, tài chính, gia đình và các mối quan hệ xã hội. Trong ngắn hạn, căng thẳng là phản ứng tự nhiên giúp cơ thể thích nghi với thử thách. Tuy nhiên, khi tình trạng này kéo dài, hệ thần kinh và nội tiết liên tục hoạt động ở trạng thái báo động, làm gia tăng nồng độ hormone cortisol và ảnh hưởng đến nhiều cơ quan.

Theo Tiến sĩ Robert M. Sapolsky, nhà thần kinh học tại Đại học Stanford (Mỹ), stress kéo dài có thể làm suy giảm chức năng miễn dịch, rối loạn chuyển hóa và gia tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính. Dưới đây là những dấu hiệu cảnh báo cơ thể đang bị quá tải vì căng thẳng.

Mệt mỏi dù đã ngủ đủ giấc

Ngủ đủ giờ nhưng vẫn thức dậy trong trạng thái mệt mỏi, thiếu năng lượng có thể là dấu hiệu cơ thể đang chịu tác động của căng thẳng kéo dài.

Nếu thường xuyên thức dậy trong trạng thái uể oải dù ngủ đủ 7-8 tiếng, nguyên nhân có thể không nằm ở thời lượng giấc ngủ mà ở chất lượng phục hồi của cơ thể. Stress kéo dài khiến hệ thần kinh giao cảm luôn trong trạng thái hoạt động mạnh, làm cơ thể khó bước vào giai đoạn nghỉ ngơi sâu.

Theo Tiến sĩ Matthew Walker, chuyên gia khoa học thần kinh và giấc ngủ tại Đại học California, Berkeley, căng thẳng kéo dài có thể làm gián đoạn các chu kỳ ngủ quan trọng, khiến não bộ không được phục hồi hoàn toàn sau một đêm nghỉ ngơi.

Đau đầu và căng cứng cơ thường xuyên

Những cơn đau đầu âm ỉ, cảm giác nặng vùng trán hoặc đau vùng cổ, vai gáy là biểu hiện phổ biến của stress mạn tính. Khi căng thẳng, cơ thể có xu hướng co cứng các nhóm cơ như một phản ứng phòng vệ tự nhiên. Các chuyên gia tại Hiệp hội Tâm lý Mỹ (APA) cho biết tình trạng căng cơ kéo dài có thể dẫn đến đau đầu kiểu căng thẳng, đau cổ vai gáy và cảm giác mỏi cơ kéo dài nhiều ngày.

Hệ tiêu hóa thất thường

Rối loạn tiêu hóa như đầy hơi, đau bụng, táo bón hoặc tiêu chảy có thể là phản ứng của đường ruột trước tình trạng căng thẳng kéo dài.

Não bộ và đường ruột có mối liên hệ chặt chẽ thông qua trục não - ruột. Vì vậy, khi tâm lý bất ổn, hệ tiêu hóa thường là một trong những cơ quan bị ảnh hưởng đầu tiên. Người bị stress kéo dài có thể xuất hiện các triệu chứng như đầy hơi, khó tiêu, đau bụng, táo bón hoặc tiêu chảy. Giáo sư Emeran Mayer, chuyên gia tiêu hóa tại Đại học California, Los Angeles (UCLA), cho biết căng thẳng có khả năng làm thay đổi hoạt động của hệ vi sinh đường ruột và ảnh hưởng đến chức năng tiêu hóa.

Dễ ốm vặt hơn bình thường

Nếu gần đây bạn thường xuyên cảm lạnh, viêm họng hoặc mắc các bệnh nhiễm trùng nhẹ, nguyên nhân có thể liên quan đến hệ miễn dịch suy yếu vì stress. Nhiều nghiên cứu cho thấy nồng độ cortisol tăng cao trong thời gian dài có thể làm giảm hiệu quả hoạt động của các tế bào miễn dịch. Điều này khiến cơ thể khó chống lại virus, vi khuẩn và kéo dài thời gian hồi phục sau bệnh.

Da nổi mụn, xỉn màu hoặc lão hóa nhanh

Làn da thường phản ánh khá chính xác tình trạng sức khỏe bên trong cơ thể. Stress kéo dài có thể kích thích sản xuất các chất gây viêm, làm tăng tiết dầu và khiến mụn bùng phát. Theo Tiến sĩ Whitney Bowe, bác sĩ da liễu tại New York (Mỹ), cortisol tăng cao còn làm suy giảm hàng rào bảo vệ da, khiến da mất nước, trở nên nhạy cảm và xuất hiện các dấu hiệu lão hóa sớm như nếp nhăn hoặc da kém đàn hồi.

Khó tập trung và hay quên

Một dấu hiệu dễ bị bỏ qua của stress mạn tính là tình trạng "sương mù não" (brain fog). Người bệnh có thể gặp khó khăn khi ghi nhớ thông tin, giảm khả năng tập trung hoặc thường xuyên quên những việc vừa xảy ra.

Theo nghiên cứu đăng trên tạp chí Nature Reviews Neuroscience, cortisol ở mức cao trong thời gian dài có thể ảnh hưởng đến vùng hải mã (hippocampus), khu vực chịu trách nhiệm về trí nhớ và học tập của não bộ.

Thay đổi cảm giác thèm ăn

Căng thẳng kéo dài có thể làm rối loạn các hormone kiểm soát cảm giác đói và no, khiến bạn ăn nhiều hơn hoặc mất cảm giác ngon miệng.

Một số người ăn nhiều hơn bình thường khi căng thẳng, đặc biệt là các thực phẩm giàu đường và chất béo. Ngược lại, một số người lại mất cảm giác ngon miệng. Tiến sĩ Susan Albers, nhà tâm lý học lâm sàng tại Cleveland Clinic (Mỹ), cho biết stress có thể làm rối loạn các hormone kiểm soát cảm giác đói và no, dẫn đến thay đổi hành vi ăn uống, tăng cân hoặc sụt cân ngoài ý muốn.

Khi nào cần tìm kiếm sự hỗ trợ?

Căng thẳng là một phần không thể tránh khỏi của cuộc sống, nhưng nếu các triệu chứng kéo dài nhiều tuần hoặc nhiều tháng, ảnh hưởng đến công việc, giấc ngủ và chất lượng sống, bạn không nên xem nhẹ.

Các chuyên gia khuyến cáo nên ưu tiên ngủ đủ giấc, duy trì hoạt động thể chất, dành thời gian thư giãn và kết nối xã hội. Trong trường hợp căng thẳng kéo dài hoặc xuất hiện các dấu hiệu lo âu, trầm cảm, người bệnh nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ để được đánh giá và can thiệp kịp thời. ■

Mất cơ âm thầm ở dân văn phòng

Công việc văn phòng thường phải đối mặt với việc ngồi trước máy tính nhiều giờ liền, ít vận động, ăn uống thiếu cân đối và áp lực công việc kéo dài. Đây đều là những tác nhân khiến khối lượng cơ bắp suy giảm và nhỏ lại.

Điều đáng chú ý là mất cơ không phải lúc nào cũng đi kèm với sụt cân. Trên thực tế, nhiều nhân viên văn phòng vẫn giữ nguyên cân nặng, thậm chí tăng cân. Nguyên nhân là do tích tụ mỡ thừa, theo trang thông tin sức khỏe Everyday Health (Mỹ).

Đặc thù của công việc văn phòng là phải ngồi trong thời gian dài. Nhiều người bắt đầu làm việc từ sáng đến chiều với rất ít khoảng thời gian đứng dậy đi lại. Khi cơ thể duy trì tư thế ngồi liên tục, các nhóm cơ lớn như cơ đùi, cơ mông, cơ bụng và cơ lưng gần như không được vận động đúng mức. Về lâu dài, thiếu vận động khiến cơ thể giảm khả năng duy trì và phát triển khối cơ. Nếu các nhóm cơ không được kích thích thường xuyên, quá trình tổng hợp protein cơ sẽ suy giảm, dẫn đến hiện tượng teo cơ hoặc mất cơ dần dần.

Mất cơ thường không gây triệu chứng rõ ràng ở giai đoạn đầu. Vì vậy, nhiều người chỉ phát hiện khi tình trạng đã kéo dài trong nhiều năm. Một trong những dấu hiệu phổ biến là cảm giác mau mệt khi vận động. Những hoạt động trước đây từng rất dễ dàng như leo cầu thang, đi bộ quãng đường dài hoặc mang vật nặng nay trở nên khó khăn hơn. Một số người còn nhận thấy cơ thể thiếu sức sống, thường xuyên uể oải dù ngủ đủ giấc.

Ngoài ra, đau cổ vai gáy, đau lưng hoặc cảm giác cứng cơ kéo dài cũng có thể do các nhóm cơ nâng đỡ cột sống bị suy yếu. Khi cơ bắp không đủ khỏe để nâng đỡ cơ thể, áp lực sẽ dồn nhiều hơn lên các khớp và dây chằng, từ đó làm tăng nguy cơ đau nhức, bác sĩ Dan Albright, chuyên gia phẫu thuật chỉnh hình tại phòng khám Raleigh Orthopaedic Clinic (Mỹ), cho biết.

Một dấu hiệu khác dễ bị bỏ qua là vòng bụng ngày càng lớn trong khi tay chân không thay đổi nhiều, thậm chí nhỏ hơn trước. Điều này có thể phản ánh tình trạng giảm khối cơ đi kèm với tăng tích tụ mỡ, đặc biệt là mỡ bụng.

May mắn là rủi ro mất cơ bắp hoàn toàn có thể được giảm thiểu. Trước hết, cần hạn chế ngồi liên tục trong nhiều giờ. Mỗi 30 - 60 phút làm việc, nên đứng dậy đi lại vài phút, thực hiện các động tác giãn cơ hoặc đi lấy nước. Những khoảng vận động ngắn này giúp kích hoạt cơ bắp và giảm tác động của ngồi lâu.

Bên cạnh đó, tập luyện sức mạnh là biện pháp hiệu quả nhất để duy trì khối lượng cơ. Các bài tập như squat, hít đất, tập với dây kháng lực, kéo xà hay nâng tạ đều sẽ giúp cơ bắp khỏe hơn. Không nhất thiết phải tập quá nặng, điều quan trọng là duy trì đều đặn mỗi tuần. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

Người có nguy cơ bệnh gan thường gặp 7 dấu hiệu này buổi sáng

Nếu thường xuyên thức dậy mệt mỏi dù ngủ đủ, buồn nôn, hơi thở có mùi lạ hay đau tức vùng hạ sườn phải, bạn nên cảnh giác vì chúng có thể cảnh báo gan đang hoạt động kém hiệu quả.

Thức dậy mệt mỏi dù ngủ đủ giấc:

Theo Mayo Clinic, đây là dấu hiệu dễ bị bỏ qua nhưng lại liên quan mật thiết đến hoạt động của gan. Gan có vai trò chuyển hóa và dự trữ năng lượng dưới dạng glycogen. Khi chức năng này suy giảm, cơ thể không được cung cấp đủ năng lượng sau một đêm dài nghỉ ngơi.

Kết quả là buổi sáng bắt đầu với cảm giác nặng nề, thiếu tỉnh táo, đầu óc chậm chạp. Ngoài ra, gan hoạt động kém còn làm tích tụ độc tố trong cơ thể, ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất và hệ thần kinh, từ đó gây cảm giác mệt mỏi kéo dài.

Miệng đắng, hơi thở có mùi lạ:

Tình trạng này không chỉ là vấn đề vệ sinh răng miệng mà có thể liên quan đến chức năng gan. Khi gan quá tải hoặc suy giảm khả năng thải độc, các chất chuyển hóa không được xử lý hết sẽ tích tụ, gây mùi khó chịu trong hơi thở.

Đồng thời, rối loạn tiết dịch mật có thể khiến bạn cảm thấy đắng và khô miệng vào buổi sáng. Thói quen thức khuya, uống rượu bia hoặc ăn nhiều dầu mỡ càng khiến gan làm việc quá sức, khiến tình trạng này rõ rệt hơn. Nếu kéo dài, đây có thể là dấu hiệu cảnh báo sớm vấn đề gan hoặc tiêu hóa cần được chú ý.

Buồn nôn:

Đây không chỉ là vấn đề tiêu hóa mà trong một số trường hợp có thể liên quan đến chức năng gan, theo WebMD. Gan đóng vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa và thải độc.

Khi gan suy giảm khả năng thải độc, các chất chuyển hóa tích tụ có thể gây cảm giác buồn nôn, chán ăn khi vừa thức dậy. Ngoài ra, sau một đêm dài khi dạ dày trống, hệ tiêu hóa trở nên nhạy cảm hơn, khiến cảm giác khó chịu dễ xuất hiện nếu gan hoạt động kém hiệu quả.

Da xỉn màu, mắt hơi vàng:

Theo Sohu, đây có thể là dấu hiệu rõ ràng hơn của sự rối loạn chức năng gan. Khi gan không xử lý tốt bilirubin, chất này tích tụ trong máu và gây ra hiện tượng vàng da, vàng mắt nhẹ.

Ở giai đoạn sớm, biểu hiện có thể khá nhẹ, chỉ là da kém tươi, xỉn màu hoặc lòng trắng mắt hơi ngả vàng nên dễ bị bỏ qua. Tuy nhiên, nếu tình trạng này rõ dần hoặc kéo dài, đây có thể là dấu hiệu cảnh báo các vấn đề về gan như viêm gan hoặc suy giảm chức năng gan, cần được kiểm tra sớm.

Cảm giác đau tức vùng hạ sườn phải khi thức dậy:

Vùng hạ sườn phải là vị trí của gan trong cơ thể, và khi gan bị viêm hoặc quá tải, bạn có thể cảm thấy căng tức nhẹ hoặc khó chịu, đặc biệt sau một đêm nghỉ ngơi. Dấu hiệu này thường không rõ ràng nên dễ bị bỏ qua, nhưng nếu xuất hiện thường xuyên, đó có thể là cảnh báo sớm. Ngoài ra, nếu thấy bụng đột nhiên phình to, căng tức và khó giảm, nó cũng có thể liên quan đến gan. Áp lực tăng lên trong các mạch máu xung quanh gan có thể gây tích tụ dịch trong khoang bụng, dẫn đến tình trạng chướng bụng kéo dài.

Dễ cáu gắt, tâm trạng không ổn định:

Gan tham gia vào quá trình chuyển hóa và thải độc, đồng thời ảnh hưởng gián tiếp đến hệ thần kinh thông qua cân bằng các chất trong cơ thể. Khi gan hoạt động kém, cơ thể tích tụ độc tố, ảnh hưởng đến hệ thần kinh và cảm xúc.

Điều này khiến bạn dễ khó chịu, bực bội ngay khi mới thức dậy. Ngoài ra, sự rối loạn chuyển hóa cũng ảnh hưởng đến năng lượng và trạng thái tinh thần sau khi thức dậy. Nếu tình trạng này kéo dài kèm mệt mỏi, chán ăn hoặc rối loạn giấc ngủ, bạn nên chú ý kiểm tra sức khỏe gan.

Nước tiểu vàng đậm, có mùi nồng vào buổi sáng:

Theo India Times, nước tiểu màu vàng đậm giống màu nước trà không đơn thuần chỉ do thiếu nước mà còn có thể phản ánh chức năng gan đang gặp vấn đề.

Khi gan xử lý bilirubin kém hiệu quả, chất này sẽ tích tụ và được đào thải qua nước tiểu nhiều hơn, khiến màu sắc trở nên đậm và mùi nồng hơn bình thường. Nếu tình trạng này lặp lại thường xuyên dù bạn đã uống đủ nước, đó có thể là dấu hiệu gan đang quá tải và cần được theo dõi. ■

Magie và vitamin B12: Hiểu đúng để tăng năng lượng hiệu quả

Magie và vitamin B12 đều hỗ trợ năng lượng nhưng cơ chế khác nhau. Hiểu đúng giúp bổ sung hiệu quả và giảm mệt mỏi an toàn hơn.

Magie và vitamin B12 đều đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì mức năng lượng của cơ thể, nhưng chúng hoạt động theo những cơ chế rất khác nhau. Việc hiểu rõ sự khác biệt này giúp lựa chọn bổ sung phù hợp, tránh lạm dụng không cần thiết.

Magie giúp cơ thể tạo và sử dụng năng lượng hiệu quả

Magie là một khoáng chất thiết yếu, tham gia vào hàng trăm phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Một trong những vai trò quan trọng nhất của magie là hỗ trợ quá trình tạo đồng thời sử dụng năng lượng từ carbohydrate và chất béo.

Ngoài ra, magie còn góp phần duy trì chức năng thần kinh và cơ bắp ổn định. Khi cơ thể có đủ magie, quá trình chuyển hóa năng lượng diễn ra hiệu quả hơn, giúp bạn cảm thấy ít mệt mỏi trong ngày. Chất này cũng liên quan đến chất lượng giấc ngủ, yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến mức năng lượng.

Magie có nhiều trong các loại hạt, rau lá xanh đậm và đậu. Nhu cầu trung bình của người trưởng thành dao động khoảng 310 - 420 mg mỗi ngày, tùy giới tính và tình trạng sức khỏe.

Vitamin B12 đóng vai trò quan trọng trong vận chuyển oxy

Khác với magie, vitamin B12 ảnh hưởng đến năng lượng theo cách trực tiếp hơn thông qua quá trình tạo hồng cầu. Hồng cầu có nhiệm vụ vận chuyển oxy đến các mô trong cơ thể. Khi thiếu vitamin B12, số lượng hồng cầu giảm, khiến cơ thể không được cung cấp đủ oxy, dẫn đến mệt mỏi, uể oải.

Vitamin B12 chủ yếu có trong thực phẩm nguồn gốc động vật như thịt, cá, trứng và sữa. Những người ăn chay hoặc ăn ít thực phẩm động vật có nguy cơ thiếu hụt cao hơn.

Trong trường hợp nghiêm trọng, thiếu vitamin B12 có thể gây thiếu máu, làm giảm nồng độ hemoglobin và khiến cơ thể suy giảm năng lượng rõ rệt. Nhu cầu khuyến nghị cho người trưởng thành là khoảng 2,4 mcg mỗi ngày.



Nên chọn magie hay vitamin B12?

Không có một lựa chọn phù hợp cho tất cả mọi người. Hiệu quả của mỗi loại phụ thuộc vào nguyên nhân gây mệt mỏi:

Nếu cơ thể thiếu magie, việc bổ sung có thể cải thiện chuyển hóa năng lượng và giấc ngủ.

Nếu thiếu vitamin B12, bổ sung sẽ giúp khắc phục tình trạng thiếu máu và cải thiện mức năng lượng rõ rệt.

Nếu không thiếu hụt, việc bổ sung thêm thường không mang lại lợi ích đáng kể.

Vì vậy, điều quan trọng là xác định nguyên nhân mệt mỏi thay vì bổ sung theo cảm tính.

Lưu ý khi bổ sung

Việc sử dụng thực phẩm chức năng cần thận trọng. Magie liều cao có thể gây rối loạn tiêu hóa, đặc biệt ở người có vấn đề về thận. Trong khi đó, vitamin B12 thường an toàn hơn, nhưng không phải lúc nào dạng uống cũng hiệu quả, một số trường hợp cần tiêm theo chỉ định y tế.

Trước khi bổ sung, nên kiểm tra nồng độ vi chất trong cơ thể và tham khảo ý kiến chuyên gia. Ngoài ra, các yếu tố như giấc ngủ, căng thẳng, chế độ ăn và bệnh lý nền cũng ảnh hưởng lớn đến mức năng lượng. ■



Cụ bà sống thọ 100 tuổi mà không đau ốm, tiết lộ phải làm đủ 2 việc mới lên giường đi ngủ

2 thói quen đơn giản này chính là bí quyết giúp cụ bà Evie Riski ngày một khỏe mạnh và yêu đời.

Bà Evie Riski sinh năm 1925, hiện đã 100 tuổi và đang sinh sống ở tiểu bang Bắc Dakota, Mỹ. Bà và ông có với nhau 3 người con, hiện đã trưởng thành và có gia đình riêng. Cuộc sống gia đình của bà lão vẫn luôn ngập tràn tiếng cười và dường như không có muộn phiền, lo lắng.

Vài năm trở lại đây, bà Evie Riski nhận được sự quan tâm đặc biệt của dư luận và truyền thông nước Mỹ. Bên cạnh thể trạng khỏe mạnh ở tuổi 100, bà Evie còn có ý chí bền bỉ và tinh thần vô cùng lạc quan. Điều này đã truyền cảm hứng cho rất nhiều người, trong đó bao gồm cả người trẻ và những người đã bước vào độ tuổi trung niên.

Chia sẻ với truyền thông, bà Evie Riski chỉ ra 2 yếu tố giúp bản thân có được thể trạng như ngày hôm nay. Đó đều là những thói quen đơn giản nhưng không phải ai cũng có thể duy trì đều đặn mỗi ngày.

1. Viết nhật ký

Viết nhật ký là sở thích đặc biệt của cụ bà 100 tuổi. Thói quen này không chỉ giúp bà Evie Riski cảm thấy thoải mái, mà còn nuôi dưỡng tâm hồn của bà từ khi còn là một đứa trẻ.

Theo đó, bà Evie Riski nhận được cuốn nhật ký đầu tiên vào năm 1935 từ cha của mình. Bắt đầu từ ngày 1 tháng 1 năm 1936, bà Evie bắt đầu thói quen viết nhật ký để ghi lại những điều thú vị xảy ra trong cuộc sống. Đến nay, người phụ nữ này đã giữ thói quen viết nhật ký trong suốt 90 năm và dường như không bỏ ngày nào.

Michelle Locken, con gái của bà Evie cho biết: "Mỗi tối, mẹ tôi lại lấy cuốn sách đó ra, ngồi vào bàn bếp và viết". Dù bận bịu với công việc và phải chăm sóc con nhỏ, xong bà Evie luôn dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày để ghi lại những điều đã xảy ra. Ngay cả khi sinh người con thứ 3, bà vẫn cố gắng viết những dòng chữ miêu tả cảm xúc của bản thân ra giấy.

"Khi đó, tôi đã viết trên giấy vụn rồi chuyển nó vào nhật ký khi về nhà" - bà Evie Riski nói.

Trên thực tế, các nghiên cứu khoa học đã cho thấy việc viết nhật ký có thể mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe tâm lý của con người. Theo đó, thói quen này có thể làm giảm mức độ căng thẳng, giúp chúng ta sắp xếp các suy nghĩ, ý tưởng một cách khoa học hơn.

2. Ăn uống điều độ, thường xuyên vận động

Khi được hỏi về những thứ đã tạo nên cuộc sống lâu dài và hạnh phúc, bà Evie Riski trả lời, "Bạn cần phải làm việc chăm chỉ. Chỉ cần cố gắng làm việc chăm chỉ hơn trong suốt cuộc đời của bạn". Bà khuyên những người muốn sống đến 100 tuổi hãy "tiếp tục tập thể dục, vận động, ăn đầy đủ các loại thực phẩm bổ dưỡng cho cơ thể".

Sức khỏe luôn là điều quan trọng đối với bà Evie Riski. Được biết, bà Evie đã uống vitamin từ năm 18 tuổi và không bao giờ bỏ bữa. Bà cũng thích tự vào bếp chế biến những món ăn ngon cho bản thân và gia đình. Thói quen đặt đồ ăn ngoài dường như không hề tồn tại trong suốt cuộc đời của bà lão này.

Ngoài ra, ở tuổi 100, bà Evie vẫn duy trì thói quen tập thể dục mỗi ngày. Tuổi trẻ, bà thích đạp xe và tham gia các trò chơi vận động với gia đình. Khi về già, bà Evie ưu tiên việc đi bộ, bơi lội và tập hít thở mỗi ngày.

Chúng ta đều biết việc ăn uống điều độ mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe và trực tiếp ảnh hưởng tới tuổi thọ của con người. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc duy trì chế độ ăn lành mạnh có thể giúp hạn chế nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm, cải thiện trí nhớ, cân bằng tâm trạng... Kết hợp với chế độ vận động phù hợp, con người có thể duy trì trạng thái cân bằng cả thể chất và cảm xúc.

Các chuyên gia khuyên rằng, mỗi người sẽ có một lối sống khác nhau. Do đó, mỗi cá nhân nên học cách lắng nghe cơ thể và cố gắng xây dựng lối sống cân bằng, chọn lựa thực phẩm tốt đồng thời các bài tập thể chất phù hợp để có một sức khỏe tốt, thân hình đẹp và tinh thần thoải mái, lạc quan. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

Nha Khoa Thiên Vũ
60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)
PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:
★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

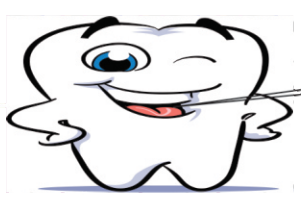
Đặc Biệt Chuyên Về:
* Implant * Làm Răng Sứ * Veneer
* Phẫu thuật nướu * Niềng Răng * Tẩy Trắng Răng

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









Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:
0913747090
0942121022

DENTAL CLINIC

* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.
Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng

Nước tăng lực ảnh hưởng nội tiết tố nữ, sức khỏe thận ra sao?

Nước tăng lực có thể gây rối loạn kinh nguyệt, làm trầm trọng tình trạng buồng trứng đa nang, gây căng thẳng và tăng nguy cơ sỏi thận.

Đồ uống tăng lực đang trở nên phổ biến hơn trong thời gian gần đây vì chúng cung cấp năng lượng nhanh chóng. Tuy nhiên, việc tiêu thụ những loại đồ uống này trong thời gian dài có thể gây ra những tác động có hại cho thận. Đồ uống tăng lực thường chứa hàm lượng caffeine, đường và các chất kích thích khác cao như taurine và guarana.

Ở những vùng có khí hậu ấm áp, nơi tình trạng mất nước đã là mối lo ngại, những loại đồ uống này có thể làm tăng đáng kể gánh nặng cho thận. Đồ uống tăng lực có thể gây ra những tác động đáng kể đến sức khỏe của phụ nữ, đặc biệt là chức năng thận, sức khỏe tim mạch và sự cân bằng nội tiết tố.

Bác sĩ Chinmay Umarji, Khoa Sản phụ, Chăm sóc bà mẹ và trẻ em thuộc Bệnh viện Umarji (Ấn Độ), liệt kê cách đồ uống tăng lực tác động đến sức khỏe phụ nữ.

Gây rối loạn nội tiết tố

Hàm lượng caffeine và đường cao trong các loại nước uống tăng lực có thể ảnh hưởng đến nồng độ cortisol và estrogen, có khả năng làm trầm trọng các tình trạng như buồng trứng đa nang (PCOS) hoặc kinh nguyệt không đều.

Rủi ro sức khỏe tim mạch

Đồ uống tăng lực có thể gây tăng nhịp tim, huyết áp cao và hồi hộp. Những biểu hiện này có thể trở nên rõ rệt hơn ở phụ nữ do sự khác biệt về giới tính trong quá trình trao đổi chất.

Ảnh hưởng sức khỏe xương

Một số nghiên cứu cho thấy lượng caffeine quá mức có thể làm giảm khả năng hấp thụ canxi, tăng nguy cơ loãng xương, tình trạng mà phụ nữ vốn đã dễ mắc phải hơn, đặc biệt trong thời kỳ mãn kinh.

Rủi ro với sức khỏe tâm thần

Đồ uống tăng lực có thể gây ra chứng lo âu, mất ngủ và thay đổi tâm trạng, đặc biệt là ở những phụ nữ nhạy cảm hơn với caffeine.

Nguy cơ khi mang thai

Tiêu thụ nhiều caffeine trong thời kỳ mang thai có liên quan đến tình trạng trẻ nhẹ cân, sảy thai và chậm phát triển của thai nhi.

Ảnh hưởng đến sức khỏe thận

Caffeine trong nước tăng lực hoạt động như một chất lợi tiểu, dẫn đến tăng lượng nước tiểu và khả năng mất nước, có thể gây căng thẳng cho thận. Ngoài ra, loại đồ uống này thường chứa axit photphoric, có thể làm tăng nguy cơ sỏi thận, đặc biệt là khi không đủ nước.

Lượng đường và thành phần nhân tạo quá mức trong nước tăng lực còn có thể góp phần gây ra các rối loạn chuyển hóa như tiểu đường, đây là yếu tố nguy cơ chính gây bệnh thận. Quá nhiều caffeine và taurine có thể gây rối loạn chức năng thận tạm thời, đặc biệt là khi kết hợp với hoạt động thể chất mạnh.

Tác động khác ít biết của đồ uống tăng lực

Mất nước

Một trong những rủi ro lớn nhất khi uống đồ uống tăng lực là mất nước. Caffeine, một thành phần chính trong nhiều loại đồ uống tăng lực, là chất lợi tiểu và có thể dẫn đến mất nước, chất điện giải. Ở những vùng khí hậu ấm áp, nơi mọi người đổ mồ hôi nhiều hơn để điều chỉnh nhiệt độ cơ thể, tác dụng này tăng gấp đôi, khiến việc duy trì đủ nước trở nên khó khăn hơn. Mất nước có thể gây căng thẳng nghiêm trọng cho thận, vì thận buộc phải làm việc nhiều hơn để lọc chất thải và duy trì sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể.

Lượng calo dư thừa

Sunil Jawale, Bác sĩ chuyên khoa thận, Bệnh viện Inamdar (Ấn Độ), cho biết: "Hàm lượng đường cao làm tăng nguy cơ tổn thương thận theo thời gian. Lượng đường nạp vào quá nhiều có liên quan đến sự phát triển của bệnh thận, đặc biệt là ở những người mắc các bệnh lý từ trước như tiểu đường. Khi tiêu thụ thường xuyên, lượng đường trong đồ uống tăng lực có thể góp phần làm tăng lượng đường trong máu, khiến thận kém hiệu quả hơn trong việc lọc chất thải".

Huyết áp cao

Ngoài ra, sự kết hợp của các chất kích thích và tình trạng mất nước có thể làm tăng huyết áp, một yếu tố khác gây thêm áp lực cho thận. Theo thời gian, điều này có thể dẫn đến rối loạn chức năng thận hoặc thậm chí là bệnh thận mãn tính. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

Những địa điểm du lịch đẹp nổi tiếng nhất ở Ba Lan

Là một quốc gia nằm ở Trung Âu với diện tích lớn thứ 9 ở Châu Âu, Ba Lan thực sự trở thành một điểm du lịch lý tưởng cho du khách quốc tế với một khí hậu ôn hòa, mát mẻ vào mùa hè và lành lạnh vào mùa đông.

Ba Lan nổi tiếng bởi các phong cảnh thiên nhiên thơ mộng, trữ tình cùng các công trình kiến trúc mang nhiều nét đẹp hoàn hảo, là sự kết hợp hài hòa giữa phong cách kiến trúc Phục Hưng và Gothic.



Vườn quốc gia Tatra

Chỉ cần chọc vào cực nam của Ba Lan, ranh giới của Công viên Quốc gia Tatra đóng vai trò chủ nhà cho một số ngọn núi thực sự của đất nước. Giữa những đỉnh núi đá lởm chởm này là một số kỳ quan thiên nhiên đẹp nhất của quốc gia - từ bề mặt lung linh của hồ Morskie Oko, đến đỉnh Rysy (đỉnh cao nhất của Ba Lan), cao 2.500m.

Với vẻ đẹp tự nhiên ngoạn mục của khu vực, không có gì lạ khi nó giữ danh hiệu sinh quyển được UNESCO thèm muốn. Cũng không có gì ngạc nhiên khi nó thu hút du khách đến những khu rừng vân sam rậm rạp, những con đường mòn đi bộ quanh co, những cánh đồng trượt đầy tuyết và hệ thống hang động ngầm trong suốt cả năm.

Thị trấn cổ Gdansk

Thị trấn cổ Gdansk nằm trên bờ biển Baltic, nơi gắn liền với các chiến công hiển hách của các hiệp sĩ German trong thế kỷ 14.

Đến với thị trấn cổ Gdansk ngoài việc được ngắm nhìn những pháo đài lịch sử sừng sững, bạn còn được chiêm ngưỡng vẻ đẹp của các công trình kiến trúc mang nhiều nét đặc trưng của kiến trúc thế kỷ 17 như các kho thóc, nhà máy hay các nhà thờ cổ kính. Đây được xem là một trong những địa điểm du lịch đẹp nhất ở Ba Lan.

Cồn cát Slowinski

Cồn cát Slowinski là một phần của vườn quốc gia Slowinski thuộc phía bắc Ba Lan, nằm trên bờ biển Baltic. Nơi đây có một vẻ đẹp mà ít nơi nào có được với chiều cao lên đến 30m với hình dạng tự tạo thành hình sóng để gió đẩy cát theo, mỗi mùa trong năm cồn cát sẽ tự thay đổi hình dạng khác nhau, vì thế mà nó còn được gọi là cồn cát biết di chuyển. Slowinski được đánh giá là một trong những địa điểm du lịch ấn tượng nhất ở Ba Lan.

Quảng trường chợ phố cổ Warsaw

Quảng trường chợ phố cổ Warsaw được thành lập vào cuối thế kỷ 13, đến với khu vực này du khách tha hồ được chiêm ngưỡng các tác phẩm điêu khắc nổi tiếng bằng đồng, là một biểu tượng đặc trưng của thủ đô Ba Lan đó chính là hình ảnh nàng tiên cá tươi xinh và sống động.

Kiến trúc của khu Quảng trường chợ phố cổ Warsaw mang đậm phong cách kiến trúc Phục Hưng và Baroque cổ kính. Cũng chính vì thế mà khu quảng trường chợ phố cổ Warsaw đã được tổ chức UNESCO công nhận là di sản văn hóa thế giới vào năm 1980.

Rừng Bialowieza

Rừng Bialowieza nằm giữa biên giới của 2 nước Ba Lan và cộng hòa Belarus, là một phần còn sót lại của khu rừng nguyên sinh rộng lớn trước đây từng bao phủ một phần lớn diện tích của Châu Âu.

Đến với khu rừng Bialowieza du khách sẽ được trải nghiệm cảm giác đi xe ngựa quanh rừng, tản bộ dưới các gốc cây to lớn, đặc biệt nơi đây chính là môi trường sống của hơn 800 con bò rừng Bizon và nhiều loại cây như thông, sồi, vân sam…

Chính bởi giá trị bảo tồn thiên nhiên quan trọng của mình mà đến năm 1979 rừng Bialowieza đã được UNESCO công nhận là di sản thế giới.

Quảng trường chợ chính

Cùng với quảng trường chợ phố cổ, quảng trường chợ chính cũng được xây dựng và hoàn thiện vào thế kỷ 13 ở Old Town. Xung quanh quảng trường là các tòa nhà cổ kính cùng với các cung điện nguy nga, lộng lẫy.

Đây chính là khu chợ chính lâu đời nhất thời Trung Cổ được bảo tồn và duy trì cho đến ngày nay, điểm nổi bật nhất của quảng trường chính là hội trường lớn Cloth Hall với phong cách kiến trúc Phục Hưng được thể hiện rõ nét ở tầng áp mái vô cùng thanh thoát toát lên một vẻ tuyệt đẹp.

Đến đây ngoài việc được mua sắm những mặt hàng xinh xinh về làm kỷ niệm, biết đâu may mắn bạn còn có thể gặp được các vị công thần chức sắc của vương triều Ba Lan vì khu chợ này nằm ngay trên đường Hoàng Gia – nơi vua chúa Ba Lan thường đi qua đây trong các buổi diễu hành của quốc gia.

Lâu đài Wawel

Là nơi cư ngụ và sinh sống lâu đời của hoàng gia Ba Lan trong suốt thế kỷ 11 đến thế kỷ 17, lâu đài Wawel là nơi ghi dấu nhiều sự kiện lịch sử quan trọng của đất nước Ba Lan.

Với sự kết hợp hài hòa giữa 2 lối kiến trúc Gothic và Phục Hưng, lâu đài Wawel mang một nét đẹp tuyệt hảo với sự nổi bật của các màn trang trí treo tường được làm hoàn toàn bằng tay.

Nơi đây cũng có rất nhiều những phòng triển lãm để du khách tìm hiểu về lịch sử các triều đại hoàng gia Ba Lan qua nhiều thế kỷ như: chỗ ở của hoàng gia, kho tàng và binh khí chiến đấu của hoàng gia, hay những bộ sưu tập nghệ thuật, tranh ảnh có giá trị của hoàng gia xưa.

Mỏ muối Wieliczka

Mỏ muối Wieliczka được khai thác suốt từ thế kỷ 13 nằm ngay ở ngoại ô Krakow của đất nước Ba Lan. Nơi đây được khai thác muối liên tục và được xây dựng như một thành phố nhỏ dưới lòng đất.

Đến với mỏ muối du khách thực sự bị choáng ngợp bởi hình ảnh của nhà nguyện được chạm khắc trên muối đá với một hệ thống âm thanh hoàn hảo được đánh giá là tốt nhất so với bất kỳ cấu trúc nào ở Châu Âu thời kỳ bấy giờ.

Đồng thời nơi đây cũng chứa hàng trăm các tác phẩm điêu khắc tinh xảo và tỉ mỉ được chạm khắc trên muối đá. Nơi đây được đánh giá là một trong những địa điểm du lịch nhất định phải ghé thăm ở Ba Lan.

Lâu đài Malbork

Được xây dựng vào năm 1274 bởi các hiệp sĩ German, lâu đài Malbork từng được dùng làm trụ sở để chống lại sự cai trị vùng lãnh thổ phía bắc Baltic.

Lâu đài Malbork trong quá trình sử dụng đều được mở rộng dần diện tích để có thể phục vụ và chứa được số lượng lớn các hiệp sĩ German ngày càng tăng. Mặc dù ngày nay lâu đài Malbork không còn giữ được hình thù nguyên vẹn nhưng vẫn là một địa điểm thu hút được nhiều khách du lịch đến thăm quan hàng năm.

Vùng hồ Masurian

Vùng hồ Masurian chính là vết tích còn lại của kỷ băng hà được nằm trong một khu vực từ hạ lưu sông Vistula đến biên giới Lithuania với sự cộng hưởng của hơn 2.000 hồ với nhau bởi những nhánh sông vô cùng rắc rối và phức tạp.

Nơi đây chiếm đến 15% diện tích của cao nguyên Masuria và được xếp thứ 11 trong 28 ứng cử viên trong cuộc bầu chọn 7 kỳ quan thiên nhiên thế giới vào năm 2011. Với diện tích khoảng 52. 000 km vuông nơi đây là địa điểm du lịch thu hút nhất ở Ba Lan với các hoạt động vô cùng thích thú như chèo thuyền, câu cá, đi bộ hoặc đạp xe đạp ngắm cảnh thiên nhiên.

Thành phố Torun

Nằm ngay bên bờ sông Vistula, thành phố Torun là một trong những thành phố cổ nhất ở miền bắc Ba Lan. Nơi đây có rất nhiều những cảnh đẹp thiên nhiên thơ mộng, bình yên cùng những tòa nhà mang phong cách kiến trúc Gothic như tòa thị chính, nhà thờ, nhà thị dân.

Không chỉ có vậy thành phố Torun còn nổi tiếng là nơi có trường đại học lâu đời nhất ở Châu Âu với một nền giáo dục đáng được ngưỡng mộ, chính bởi điều đó mà đến năm 1997, thành phố cổ Torun chính thức được UNESCO công nhận là di sản văn hóa thế giới.

Ba Lan không chỉ nổi tiếng bởi một thị trấn cổ Gdansk yên bình hay một vùng hồ Masurian rộng lớn mà còn nổi tiếng bởi rất nhiều các công trình mang ý nghĩa lịch sử khác. Trong hành trình du lịch của mình đến với đất nước xinh đẹp này bạn đừng bỏ qua những địa điểm du lịch đẹp hấp dẫn nhất ở Ba Lan mà chúng tôi đã giới thiệu ở trên. ■

Xem tivi nhiều ở tuổi trung niên có thể để lại dấu vết trên não sau hơn 20 năm

Những người thường xuyên xem tivi ở tuổi trung niên có thể xuất hiện nhiều dấu hiệu bất lợi trong cấu trúc não sau hơn 20 năm, trong khi thời gian ngồi làm việc lại cho kết quả trái ngược.



Xem tivi nhiều để lại nhiều tác hại, theo nghiên cứu của các nhà khoa học

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí Alzheimer's & Dementia cho thấy người thường xuyên xem tivi ở tuổi trung niên về sau có thể bị giảm thể tích tại nhiều vùng não liên quan đến trí nhớ, lập kế hoạch, ra quyết định và xử lý hình ảnh.

Nhóm này cũng xuất hiện nhiều vùng tăng tín hiệu trong chất trắng não - dấu hiệu tổn thương các mạch máu nhỏ, liên quan đến lão hóa, tăng nguy cơ đột quỵ, suy giảm nhận thức và sa sút trí tuệ.

Xem tivi nhiều có liên quan đến những thay đổi ở não

Nghiên cứu do các nhà khoa học thuộc Đại học Nam California (Mỹ) và nhiều đơn vị khác thực hiện trên gần 1.700 người tham gia chương trình theo dõi dài hạn về nguy cơ xơ vữa động mạch trong cộng đồng.

Khi có độ tuổi trung bình khoảng 53, những người tham gia được khảo sát mức độ xem tivi trong thời gian rảnh và thời gian ngồi làm việc mỗi ngày. Hơn 20 năm sau, họ được chụp cộng hưởng từ để đánh giá cấu trúc não.

Kết quả cho thấy những người xem tivi rất thường xuyên có nhiều thay đổi ở các vùng não liên quan đến dấu hiệu sớm của bệnh Alzheimer. Họ có thể tích thùy trán và thùy chẩm nhỏ hơn - hai vùng đảm nhiệm các chức năng như lập kế hoạch, ra quyết định, kiểm soát hành vi và xử lý thị giác.

Mối liên hệ này vẫn được ghi nhận sau khi nhóm nghiên cứu loại trừ ảnh hưởng của nhiều yếu tố như mức độ vận động, bệnh tiểu đường, chỉ số khối cơ thể (BMI), hút thuốc và uống rượu.

Theo giáo sư David Raichlen, đồng tác giả cấp cao của nghiên cứu, lâu nay giới khoa học chủ yếu quan tâm tổng thời gian ngồi mỗi ngày, nhưng kết quả cho thấy cần xem xét cả việc con người làm gì trong lúc ngồi.

Đáng chú ý, những người chủ yếu ngồi làm việc lại có thể tích thùy trán và thùy chẩm lớn hơn, đồng thời ít dấu hiệu tổn thương chất trắng hơn so với nhóm xem tivi thường xuyên.

Các tác giả cho rằng dù đều ở tư thế ngồi, công việc thường đòi hỏi tập trung, ghi nhớ, giải quyết vấn đề, tương tác xã hội và xử lý thông tin - những hoạt động kích thích não bộ, khác với việc tiếp nhận nội dung một cách tương đối thụ động khi xem tivi.

Khuyến cáo mới: Đừng chỉ giảm thời gian ngồi, hãy giảm thời gian xem tivi

Tiến sĩ Natan Feter, nhà nghiên cứu sau tiến sĩ tại Đại học Nam California, cho rằng các khuyến cáo sức khỏe trong tương lai có thể cần vượt ra ngoài lời khuyên "hãy ngồi ít lại". Theo ông, chuyên gia y tế nên quan tâm đến loại hoạt động được thực hiện khi ngồi, khuyến khích hạn chế xem tivi và ưu tiên các hoạt động giúp não bộ hoạt động tích cực.

Nghiên cứu cũng ghi nhận mối liên hệ giữa xem tivi, ngồi làm việc và cấu trúc não biểu hiện rõ hơn ở nam giới. Dù chưa xác định được nguyên nhân, các tác giả cho rằng đây là gợi ý cho những nghiên cứu tiếp theo về sự khác biệt giữa hai giới.

Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu nhấn mạnh chưa thể kết luận xem tivi trực tiếp làm não co lại. Thói quen xem tivi được người tham gia tự khai báo nên có thể chưa chính xác, đồng thời họ không được chụp cộng hưởng từ ngay từ đầu nghiên cứu để loại trừ khả năng đã có sẵn khác biệt về cấu trúc não.

Theo các tác giả, kết quả cho thấy khái niệm "ngồi lâu" có thể quá chung khi đánh giá sức khỏe não bộ. Một giờ ngồi làm việc, đọc sách hay giải quyết vấn đề có thể tác động khác với một giờ ngồi thụ động trước màn hình. Điều quan trọng không chỉ là ngồi bao lâu mà còn là con người làm gì trong khoảng thời gian đó. ■

Hé lộ nguồn gốc tiếng ù bí ẩn ám ảnh hàng triệu người trên thế giới

Sau nửa thế kỷ khiến nhiều người mất ngủ vì âm thanh trầm như động cơ chạy ngầm, các nhà khoa học cho rằng "The Hum" thường bắt nguồn từ chứng ù tai tần số thấp.

Trong nhiều thập niên, một bộ phận dân số trên thế giới liên tục nghe thấy tiếng rung, tiếng ù hoặc tiếng động cơ vọng lại dù những người ở ngay bên cạnh hoàn toàn không cảm nhận được.

Hiện tượng bí ẩn này được gọi là "The Hum", ước tính ảnh hưởng tới khoảng 2-4% dân số.

Những ghi nhận nổi tiếng đầu tiên xuất hiện tại thành phố Bristol, Anh, vào thập niên 1970.

Sau đó các trường hợp tương tự được báo cáo tại nhiều khu vực ở Anh, Mỹ, Canada, Úc, New Zealand, Nam Phi và Na Uy.

Người nghe thường mô tả âm thanh có nhịp đập hoặc tiếng rung trầm đều, tương tự động cơ diesel đang chạy không tải.

"The Hum" thường trở nên rõ hơn vào ban đêm, trong những căn phòng yên tĩnh. Với một số người, âm thanh chỉ gây khó chịu nhẹ. Số khác có thể mất ngủ, căng thẳng hoặc cảm thấy cơ thể rung lên theo tiếng động.

Các giả thuyết từng được đưa ra trải dài từ máy móc công nghiệp, hệ thống thông gió, giao thông, sóng biển đến hoạt động địa chất.

Một nghiên cứu vừa đăng trên tạp chí PLOS One đã mang đến lời giải đáp khả dĩ.

Nhóm khoa học do giáo sư Markus Drexl thuộc Đại học Khoa học và Công nghệ Na Uy thực hiện thí nghiệm với 28 người tại Đức thường xuyên nghe thấy âm thanh tần số thấp không rõ nguồn gốc.

Các nhà nghiên cứu kiểm tra hai giả thuyết.

Thứ nhất, người nghe "The Hum" có thể sở hữu thính giác đặc biệt nhạy với âm thanh tần số thấp, nhờ đó nhận ra tiếng máy móc hoặc tiếng rung môi trường mà phần lớn mọi người bỏ qua.

Thứ hai, âm thanh có thể được tạo ra bên trong tai, dưới dạng những phát xạ rất yếu từ ốc tai.

Kết quả cho thấy phần lớn người tham gia không có khả năng nghe âm trầm vượt trội. Chỉ hai trong số 28 người thể hiện độ nhạy cao hơn mức trung bình ở một vài tần số.

Nhóm nghiên cứu cũng không phát hiện các phát xạ âm ốc tai ở dải tần thấp đủ để tạo ra tiếng ù mà những người tham gia mô tả.

Từ các kết quả trên, nhóm tác giả nhận định nhiều trường hợp "The Hum" có thể liên quan đến chứng ù tai chủ quan ở tần số thấp.

Khi đó người bệnh cảm nhận âm thanh phát ra trong tai hoặc trong đầu dù môi trường bên ngoài không có nguồn âm tương ứng.

Giáo sư Markus Drexl giải thích rằng người nghe ban đầu thường nghĩ tiếng động đến từ máy móc hoặc khu vực xung quanh.

Đến lúc chuyển sang địa điểm khác mà âm thanh vẫn tiếp tục, họ mới dần nhận ra nguồn tiếng có thể nằm bên trong hệ thính giác.

Dù vậy, các nhà khoa học thận trọng cho rằng nghiên cứu chưa thể giải thích mọi trường hợp. Một số người thực sự có thính giác đặc biệt nhạy và có thể nghe được nguồn âm vật lý ở tần số thấp.

Tiếng ồn từ công nghiệp, giao thông hoặc hệ thống kỹ thuật cũng chưa được loại trừ hoàn toàn. Kết quả mới vì thế chưa khép lại toàn bộ bí ẩn kéo dài 50 năm, song đã thu hẹp đáng kể phạm vi tìm kiếm.

Thay vì chỉ truy tìm những cỗ máy vô hình bên ngoài cửa sổ, nhiều người nghe "The Hum" có thể cần được kiểm tra chuyên sâu về ù tai và cách hệ thần kinh xử lý âm thanh tần số thấp. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 14/9 đến 20/9/2026

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



Bạch Dương
(21/3 – 19/4)

Công việc gặp phải một chút rắc rối nhỏ, thế nhưng, chỉ cần hòa đồng và hợp tác với đồng nghiệp thì mọi chuyện sẽ sớm được giải quyết. Tài chính của bạn tuần này khá ổn định, tuy nhiên bạn được khuyên không nên đem tiền đi đầu tư hay kinh doanh vào thời điểm này. Vận đào hoa của Bạch Dương độc thân sẽ nở rộ trong tuần này, bạn có thể sẽ bắt gặp một ánh mắt khiến bạn "say cả đời".



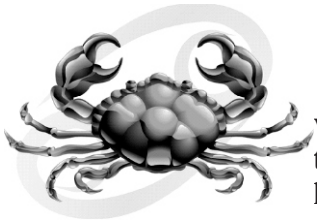
Kim Ngưu
(20/4 – 20/5)

Đường tình duyên vô cùng tốt đẹp, bạn khá thoải mái trong chuyện tình cảm. Có tài năng ngoại giao tốt nên bạn được nâng đỡ rất nhiều trong công việc. Dù cho bạn có cố gắng tiết kiệm trong tuần này thì bạn vẫn phải chi tiền cho những bữa tiệc tùng, thậm chí bạn có thể rơi vào tình trạng túng thiếu. Sức khỏe trong tuần này của Kim Ngưu không được tốt cho lắm, bạn cần lưu ý đến một số biểu hiện của rối loạn nội tiết. Cơ thể của bạn hơi uể oải cần phải nghỉ ngơi mới phục hồi tốt được.



Song Tử
(21/5 – 21/6)

Những suy nghĩ, vấn đề nhỏ nhặt hàng ngày nảy sinh mâu thuẫn giữa 2 người nên tình cảm không được suôn sẻ cho lắm. Công việc trong tuần này về cơ bản không xấu nhưng vì tính cách chòm sao này khá bốc đồng nên bạn thường gây ra nhiều rắc rối. Tình hình tài chính khá tốt. Tuy nhiên bạn không nên ỷ lại vào người khác mà cần tự thân vận động. Sức khỏe không mấy tốt, bạn trải qua cảm giác tức giận, tinh thần nặng nề, thiếu bình tĩnh. Có thể bạn chịu nhiều tác động từ bên ngoài khiến cơ thể mệt mỏi.



Cự Giải
(22/6 – 22/7)

Tình cảm của bạn và người ấy có vẻ khá thất thường, thế nhưng cũng không gặp phải những vấn đề mâu thuẫn nào quá lớn. Công việc của bạn không được như mong muốn vì bạn đã cố gắng để hoàn thành kế hoạch của chính mình nhưng không thể tập trung vào công việc được. Trong tuần này bạn khá lo lắng về vấn đề tiền bạc. Sức khỏe của bạn có vẻ đã ổn hơn trước. Bạn nên cố gắng duy trì chế độ ăn uống và sinh hoạt điều độ.



Sư Tử
(23/7 – 22/8)

Sư Tử khá may mắn trong chuyện tình cảm nên bạn dễ dàng thu hút nhiều người và họ luôn bày tỏ sự ngưỡng mộ với bạn. Công việc khá ổn định nhưng bạn cũng đừng quên nên biết cách kiểm soát tốt cảm xúc của chính mình. Tài chính của Sư Tử có dấu hiệu giảm sút, bạn đang chi tiêu vượt quá kế hoạch. Sức khỏe không được tốt, bạn nên lưu ý những vấn đề liên quan đến tiêu hóa. Bên cạnh đó khi bạn làm việc với màn hình máy tính quá nhiều sẽ dẫn đến nhức mắt, bạn nên hạn chế sử dụng chúng khi về nhà.



Xử Nữ
(23/8 – 22/9)

Bạn và người ấy cũng có những khoảng thời gian khó khăn khi liên tục xảy ra mâu thuẫn. Tình hình tài chính sẽ có sự sụt giảm, bạn phải biết cách kiểm soát tốt hơn cảm xúc của mình khi có thói quen chi tiêu tùy ý. Bạn nên nghĩ đến những khoản tiết kiệm để đảm nhận được nhiều việc hơn. Những áp lực trong cuộc sống khiến cho bạn gặp phải tình trạng mất ngủ. Bạn nên xem lại cách làm việc của bản thân mình để cải thiện tình trạng giấc ngủ cũng như loại bỏ áp lực đi nhé!



Thiên Bình
(23/9 – 22/10)

Thiên Bình không ổn định mấy trong công việc. Tuy nhiên nhờ sự bình tĩnh và khéo léo bạn đã giải quyết mọi chuyện một cách dễ dàng. Tình cảm của Thiên Bình khá hài hòa trong tuần này. Tình hình tài chính đã được cải thiện nhưng thực ra vẫn chưa được tốt như kỳ vọng. Dù nguồn thu nhập quá tốt nhưng bạn phải trả cho những khoản chi tiêu trước đây nên bạn sẽ không mấy dư dả cho lắm. Sức khỏe của Thiên Bình khá tốt, bạn đã dành thời gian cho việc chăm sóc thể chất của bản thân.



Bọ Cạp
(23/10 – 21/11)

Chuyện tình cảm khá ổn khi bạn đã tìm được một người tâm đầu ý hợp. Công việc là vấn đề bạn tập trung khá tốt trong tuần này nên mọi thứ diễn ra khá thuận lợi. Vận tài chính của bạn có chút trục trặc, nguồn thu không đủ chi, nếu ai đang vay tiền thì sẽ mang đến rắc rối về nợ nần. Nhờ tính cách cần cù, chăm chỉ mà cuối cùng Bọ Cạp cũng đã hoàn thành tốt những nhiệm vụ được giao. Sức khỏe của Bọ Cạp không được tốt cho lắm. Bạn nên cố gắng dành thời gian để chăm sóc và rèn luyện cơ thể được tốt hơn.



Nhân Mã
(22/11 – 21/12)

Đường công danh của Nhân Mã không được thuận lợi. Vận đào hoa của bạn đang đi xuống vì vậy bạn cần học hỏi thêm để xem xét cảm xúc của người ấy nữa không nên tập trung vào suy nghĩ của mình. Nhân Mã đang phải đối mặt với vận tài chính cực khó khăn. Bạn phải chi tiêu nhiều hơn và thường xuyên hơn nên bạn cần nhìn vào tình hình tài chính của mình. Sức khỏe trong tuần này của bạn được cải thiện đáng kể, nên hãy duy trì cho tốt nhé!



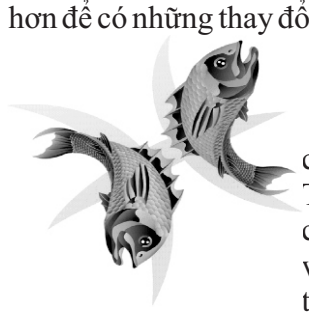
Ma Kết
(22/12 – 19/1)

Ma Kết tuần này cần tạo không khí lãng mạn cho riêng 2 người để làm mới chuyện tình cảm. Trong công việc, bạn khá là nhiệt huyết, làm việc hết mình. Bạn luôn có may mắn trong vấn đề tiền bạc. Không những bạn không phải chi tiêu nhiều cho các khoản mua sắm khác mà còn có những nguồn thu nhập ổn định để bình ổn tài chính. Tình hình sức khỏe không được tốt cho lắm do bạn làm việc quá nhiều mà bỏ quên luôn việc chăm sóc bản thân.



Bảo Bình
(20/1 – 18/2)

Đường tình duyên của Bảo Bình khá ổn nhưng cũng không đủ để đem đến cho bạn cảm giác an toàn. Tuần này bạn làm việc khá tập trung và cẩn thận, bạn là người khá cầu toàn cho nên không bao giờ bạn ngừng suy nghĩ trong công việc. Tình hình tài chính của bạn có những chuyển biến nhưng lại theo hướng tiêu cực, có thể là bởi bạn có quá nhiều kế hoạch vui chơi và phải tiêu tốn khá nhiều tiền bạc. Sức khỏe đang gặp một chút căng thẳng, nên bạn cần thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn để có những thay đổi tốt đẹp.



Song Ngư
(19/2 – 20/3)

Chuyện tình cảm của Song Ngư khá an toàn. Trong công việc, bạn đang có nhiều cơ hội khi công việc yêu cầu khả năng giao tiếp của bạn. Vấn đề tài chính của bạn khá tốt đẹp, nhờ vào năng lực làm việc của mình mà bạn đã cải thiện được nguồn thu nhập ổn định cho bản thân. Bên cạnh đó bạn cũng sẽ nhận được hỗ trợ từ phía gia đình. Bạn cần chú ý nhiều hơn đến sức khỏe của bản thân. Tuần này bạn cũng cần kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn, có thể bạn sẽ gặp những điều mà bạn không mong muốn khiến bạn trở nên cố chấp. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

Điều bí ẩn của tình yêu

Cuối cùng, cô ấy cũng bằng lòng lấy tôi. Người phụ nữ đã ly dị chồng, lớn hơn tôi sáu tuổi. Người mà cách đây gần ba năm tôi phải luôn khúm núm gọi bằng chị, xưng em ngọt xớt, người đã từng và đang là bà chủ của tôi…

Nàng tên là Ngân. Ở tuổi ba mươi hai, dung nhan của nàng chẳng có gì đặc sắc. Gò má cao, miệng hơi rộng, khuôn mặt khắc khổ và từng trải. "Co người" thì được, nhất là khi nàng mặc váy. Nàng đặc biệt ít nói, ít biểu lộ cảm xúc với người đang nói chuyện.

Chuyện nàng phất lên trong làm ăn, đứng đầu một xí nghiệp tư nhân xuất khẩu thủy sản ở thành phố này nghe nói là chuyện tình cờ. Nàng đã từ chối theo ba má sang định cư ở nước ngoài chỉ vì nàng rất yêu chồng mình. Thế mà người chồng lại phản bội, đi với người khác.

Nàng hận lắm, cuối cùng phải làm đơn ly dị, tự đặt dấu chấm hết cho tình yêu của mình, hùn vốn làm ăn với người bà con. Nàng chịu khó tảo tần, rồi đến lúc nước nhà mở cửa, nàng phất lên như diều gặp gió.

Đang thất nghiệp dài dài, nghe xí nghiệp của nàng thông báo tuyển công nhân, tôi đăng tên. Lời thông báo trên tivi hấp dẫn lắm: "Lương cơ bản bốn trăm ngàn, kèm theo một bữa ăn trưa...". Còn gì hơn đối với tôi lúc ấy nữa.

Sau khi học xong lớp mười hai, thi trượt đại học, tôi nản chí với con đường công danh sự nghiệp, thử vận may kiếm sống không biết bao nhiêu công việc: xích lô, ba gác, phụ nề, chặt cây. Nghề nào cũng chỉ được năm bảy bữa. Người ta bảo có chí thì nên. Chí của tôi cứ nhũn ra, không bền được.

Ngày đầu tiên trước đám đông công nhân mới tuyển, mặt nàng lạnh tanh, giọng nói từ hai hàm răng khít rịt nghe chua và nghiêm:

- Ở đây ngày làm việc tám giờ. Khi làm phải mang theo bảo hộ lao động. Tuân thủ mọi chỉ đạo của người hướng dẫn. Hưởng lương theo sản phẩm. Làm là làm, chơi là chơi!

Tôi đứng cúi mặt, người nóng bừng, tai ù lên sau đó không nghe được nàng nói gì nữa. Cái tự ái của thằng đàn ông dâng lên trong người tôi. Tôi thấy ớn lạnh. Thôi, cứ làm thử ít bữa xem sao, không được thì nghỉ, lo gì!

Được chừng tuần lễ, tôi muốn bỏ việc. Buổi sáng đứng trên chiếc bàn đá, mặc áo quần bảo hộ lao động, chiếc tạp dề nylon lủng lẳng trước bụng, tay đeo găng cao su mỏng sục vào chậu cá ướp lạnh buốt đến thấu xương.

Giải lao giữa giờ 15 phút rồi lại đứng rũ gối cho đến 11 giờ mới được nghỉ tay ăn cơm. Chiều 1 giờ 30 đứng tiếp đến 5 giờ. Vẫn những con mực lột vỏ, bóc yếm, vứt ruột, vứt đầu chỉ lấy thân, cân đủ trọng lượng rồi cho vào bao bì, quẳng lên băng chuyền đưa sang bộ phận khác.

Liền tay, liền tay không khi nào nghỉ. Lương trả theo sản phẩm. Ai cũng chúi mũi vào làm như ma đuổi sau lưng.

Tạm ứng được trăm bạc của tuần lễ đầu, tôi rủ mấy thằng bạn thân nhậu lai rai, nhân thể hỏi xem đứa nào có công việc gì khá hơn không. Bốn thằng bạn hồi học phổ thông với tôi là năm bên xị rượu đế và đĩa thịt vịt, tôi tợp một hớp rượu rồi vào chuyện:

- Nói thiệt với tụi bay, tao ớn tận cổ. Nó bóc lột tận xương tận tủy. Làm gì phải cho người ta nghỉ ngơi với chứ. Tao nghỉ, không làm nữa. Lương bạc triệu cũng chẳng cần.

- Tụi tao cũng không có việc, chơi dài dài - Một thằng bạn tiếp lời. Thằng này cứ như ông cụ non, khi nào cũng dạy đời - Chớ có đứng núi này trông núi nọ. Mày phải ráng làm thêm vài tháng nữa. Bây giờ công chuyện làm ăn đâu cũng khó.

Một thằng khác khà một hơi rượu trăm phần trăm, đặt chiếc ly đánh bốp lên bàn, nhai trệu trạo miếng thịt vịt trong miệng nói xen vào:

- Thằng giám đốc sao. Coi có ngon không?

- Con mẹ giám đốc mới chết chứ! - Tôi buột miệng.

- Thôi, mày bỏ đi cho tao. Nấp gấu váy đàn bà nhục lắm, con ạ! Bỏ đi!

- Ừ, tao cũng đang tính bỏ. Nhưng tụi mày phải kiếm cho tao việc khác.

Cả bọn im lặng trố mắt nhìn nhau rồi lảng sang chuyện khác. Tôi biết hỏng chuyện, không dám rời công việc ở nơi làm mới. Bấm bụng làm cho đủ tháng.

Chiều thứ bảy cuối tuần, cô thư ký của mụ giám đốc (lúc ấy tôi căm ghét nàng, coi nàng là người bóc lột, tụi công nhân sau lưng đều gọi nàng là mụ) gọi tôi lên. Tôi tưởng có chuyện gì, vừa thay áo vừa lo. Trên đường đi đến phòng giám đốc, tim tôi đập thình thịch, áo đẫm mồ hôi. Cửa phòng giám đốc khép hờ, tôi gõ cửa bước vào với tâm trạng lo lắng. Tôi khúm núm:

- Dạ, chị cho gọi em?

Nàng mỉm cười (lần đầu tiên tôi thấy nàng cười), kéo ghế mời tôi ngồi rồi trao cho tôi chiếc phong bì:

- Lương của anh tháng này được bảy trăm năm mươi ngàn. Anh là một trong những người có năng suất cao nhất xí nghiệp. Tôi quyết định thưởng thêm cho anh một trăm ngàn đồng nữa.

Tôi từ trạng thái lo lắng chuyển sang trạng thái vui mừng. Tai tôi chín dừ, mặt nóng bừng lên. Tôi không dám nhìn vào mặt nàng cũng không dám đưa tay đón chiếc phong bì. Tôi ngồi im như tượng đá. Nàng quay đi giấu một nụ cười kín đáo rồi quay lại bảo tôi, vẫn giọng bà chủ:

- Thôi anh về đi. Tháng sau nhớ làm cho tốt.

Tôi biếu má tôi hai trăm ngàn còn lại rủ mấy thằng bạn đi nhậu. Chiều nào cũng nhậu. Nhậu tới khuya, tới lúc cả đám say mèm. Tôi cũng say, có hôm nôn thốc nôn tháo, 1 - 2 giờ sáng mới về tới nhà. 6 giờ má tôi thức dậy. Uể oải đạp xe đi làm, người mỏi nhừ như vừa qua trận ốm, tôi không thiết tha gì đến công việc. Tháng đó tôi đi chậm bảy buổi, năng suất kém nhất xí nghiệp. Nàng gọi tôi lên, vẻ mặt lạnh lùng, giọng chì chiết:

- Tôi thất vọng vì anh. Tháng này anh đi chậm bảy buổi, năng suất thấp. Lương anh tháng này được bốn trăm ngàn. Tôi phạt anh một trăm ngàn vì không chấp hành đúng giờ giấc của xí nghiệp.

Tôi cúi gập mặt, ngượng thiếu nước độn thổ. Không biết nàng có nhìn tôi không, hay thái độ có chút ân hận của tôi làm nàng động lòng, giọng nàng đột nhiên hạ xuống:

- Nhưng anh là công nhân mới tuyển, tôi tạm thời bỏ cái lệ phạt cho anh.

Tôi cầm phong bì tiền lương trong tay, cảm thấy nhục nhã không sao tả được. Tôi căm giận cái thói vừa đánh vừa xoa của nàng, toan vứt chiếc phong bì ra về. Đầu óc quay cuồng, tôi bặm môi cố nén cơn giận đang dâng trào.

Nàng vẫn lạnh tanh ngồi bên bàn viết. Thật đáng nguyền rủa, tôi đã tự nộp mình cho nàng với đồng lương còm cõi và những lời hứa ngon ngọt để hôm nay nàng hạ nhục tôi. Tôi như phát điên lên, muốn bỏ ngay xí nghiệp và không thèm nhìn mặt mụ chủ ác nghiệt kia lần nữa. Nhưng nàng bước đến bên, dịu dàng cười vỗ vai tôi rất thân mật:

- Cũng lỗi tại anh nữa!

Nói xong, nàng vẫn cười. Tôi cảm thấy như vừa nhận một gáo nước mát của nàng dội lên cái đầu bốc lửa của tôi. Nàng đứng nhìn tôi, đôi mắt độ lượng như cô giáo đang nhìn một học sinh phạm lỗi. Tôi nhẹ người, cảm giác như vừa bị mẹ đánh bằng bàn tay phải rồi lại vỗ về, an ủi bằng bàn tay trái. Cơn giận tan biến khi nào không hay, tôi cúi chào ra về.

Tôi đạp xe ra biển. Gió chiều tung những đợt sóng trắng xóa lên bờ cát mịn. Mùi cá, mùi rong ủng bốc lên từ bến cảng và gió nồm mát lạnh làm tôi tỉnh lại. Tôi nghĩ về những gì vừa xảy ra, chập chờn như một cơn ác mộng. Lòng tôi đắng nghét.

Ở tuổi hai mươi sáu, như người khác đã có nghề nghiệp, có gia đình. Tôi vẫn hai bàn tay trắng. Tôi ngồi xuống ghế đá bên bờ biển, gọi một ly nước dừa tươi, miên man nghĩ về nàng. Nghĩ ra nàng có lý. Lỗi tại tôi.

Nhưng giá nàng cứ phạt, đừng có tha thứ cho tôi thì đỡ nhục hơn không. Cử chỉ cao thượng sau lời cảnh báo của nàng làm tôi muối mặt. Và lần đầu tiên lãnh lương xong, tôi không rủ bạn bè đi nhậu. Vui sướng nỗi gì nữa mà uống.

Nào đã hết đắng cay. Những tháng sau, tôi bị đổi chỗ làm xoành xoạch. Lúc ra cảng cá nhập hàng, lúc áp tải hàng vào Sài Gòn, lúc thay bảo vệ trực đêm. Tệ hại hơn, nàng đày tôi ra một trại chăn nuôi vịt ở ngoại ô, nơi những thứ phế thải từ cá mực được tận dụng để nuôi vịt. Tôi căm giận nàng, tủi nhục với những đồng lương, đồng thưởng, thâm tâm muốn thôi việc nhưng chưa mua được ván nên chưa tiện bán thuyền.

Cuối tháng thứ sáu, nàng lại gọi tôi lên. Tất

Thương mại VIETNAM
Issue # 2221 * Tuesday, September 15, 2026

TRUYỆN NGẮN

nhiên là tôi không hồi hộp nữa. Nhưng lại có chuyện gì nữa mới được chứ? Đày ải một con người như vậy chưa đủ sao? Tôi làm việc tốt, năng suất cao, chẳng có gì mà sợ. Quả thực, nàng đem đến cho tôi một tin quá sững sờ:

- Anh Toàn này (Toàn là tên tôi). Bước đầu thử thách ở xí nghiệp anh đã vượt qua. Chúng tôi có ý định cử anh học lớp quản trị kinh doanh trong hai năm. Xí nghiệp đài thọ toàn bộ. Từ tháng sau, anh sẽ nghỉ để đi học, mọi thủ tục tôi đã lo cho anh đầy đủ.

Nàng nói xong và đưa mắt dò xét. Tôi bần thần. Những ác cảm về nàng đã dồn tôi vào tâm trạng giằng xé giữa nhận lời và từ chối. Đi học có nghĩa là chịu ơn nàng, sẽ dấn thêm vào con đường nô lệ cho một người đàn bà mà tôi căm ghét. Nhận lời là chắp cánh cho những ước mơ còn dang dở. Tôi chưa tìm ra câu trả lời, nàng nói tiếp:

- Anh đồng ý nhé! Cả xí nghiệp chỉ chọn được mình anh.

Nàng gọi tài vụ ứng trước cho tôi ba tháng lương. Nàng chủ động tất cả, dồn tôi vào thế bị động. Tiễn tôi ra cửa, nàng nói:

- Chiều nay xí nghiệp mời anh dùng cơm. 7 giờ ở nhà hàng "Biển Tím". Chúng tôi chờ anh!

Tôi ra phố, tạt vào hàng quần áo may sẵn mua một bộ quần áo đẹp nhất cho buổi tối gặp mặt. Chọn bộ này, thử vào, không vừa ý lại đổi bộ khác. Bán hàng là một cô gái trẻ, tuy vẫn tươi cười chiều ý tôi nhưng trong giọng nói đã có ý trách móc.

- Người như anh mặc bộ nào cũng đẹp. Cứ kén chọn mãi!

Cuối cùng, tôi chọn được bộ quần áo và đôi giày vừa ý.

Về nhà, tôi lao vào nhà tắm, tẩy sạch cái mùi cá mực tanh rình bằng xà phòng thơm và dầu gội đầu của cô em gái trong nhà tắm. Ôi, sáu tháng trần ai ở cái xí nghiệp khốn khổ kia, tôi không ngờ tôi đã được đổi đời.

Trong nhà tắm tôi hát lên khe khẽ: "Chưa có bao giờ đẹp như hôm nay...". Mấy đứa em ở ngoài nghe được, đấm nhau cười:

- Anh hai hôm nay sao vui dữ. Chắc mới tìm được cô nào?

Mặc vào bộ áo quần mới mua, chải tóc gọn gàng, tôi tự ngắm mình trong gương. Quần áo cũng làm cho người ta bảnh bao lên thật. Ngày thường, tôi vẫn được bạn bè phong cho cái danh hiệu rởm "công tử đẹp trai con nhà nghèo". Tôi mỉm cười. Mặt mũi tôi coi cũng được. Cao một mét bảy mươi. Thân hình cân đối. Chẳng hơn ai cũng chẳng kém ai. Thấy tôi ăn mặc đẹp, má tôi cười:

- Con chuẩn bị đi đâu mà ăn mặc đẹp vậy?

- Ảnh đi với bồ đó má à - Mấy đứa em rúc rích cười.

- Ừ, tao đi với bồ. Có bồ để đi cũng tốt! - Tôi đỏ mặt chống chế.

Đêm trên biển hình như xuống muộn. Nước biển tím dần thành một khối, tựa hồ như một sa mạc tím mênh mông. Đèn đánh cá giăng thành dãy ngoài khơi, từ trong bờ nhìn ra cứ ngỡ là một thành phố khác. Tôi đến nhà hàng "Biển Tím" nằm ngay bên bờ biển lúc 6 giờ 30 nhưng không dám vào đó mà ngồi uống nước trong một quán đối diện, chờ đúng 7 giờ mới sang.

Nhìn quanh không thấy chiếc Toyota của xí nghiệp đâu cả. Hay mình nghe nhầm giờ giấc và địa điểm? Không thể nhầm được, "Nhà hàng Biển Tím lúc 7 giờ. Chúng tôi chờ anh". Tôi mạnh dạn bước vào. Cũng không có người của xí nghiệp. Tôi toan bước ra, chợt nghe tiếng ai gọi tôi: "Anh Toàn!". Tôi nhận ra tiếng nàng. Nàng ngồi bên một chiếc bàn có chậu cảnh che khuất nên tôi không nhìn thấy.

Tôi bước lại phía nàng. Nàng cũng đứng dậy đi về phía tôi. Hôm nay, nàng ăn mặc rất đẹp. Váy hoa màu đậm, đầu tóc quấn gọn gàng. Tóc hai bên tai được uốn khum lại làm cho khuôn mặt nàng trở nên bầu bĩnh, hai gò má bớt nhô. Đôi môi được tô một chút son hồng, mắt màu xanh nhạt. Trông nàng ăn mặc đẹp hơn ngày thường. Nàng bối rối nhìn tôi. Chúng tôi ngồi xuống đối diện nhau, nàng phân bua:

- Hôm nay, mấy đứa nhỏ bên xí nghiệp bận...

Suốt buổi cơm tối, chúng tôi nói chuyện với nhau rất ít. Tôi không dám nhìn nàng, lơ đãng nhìn ra biển. Nàng cũng vậy, nàng cũng nhìn ra biển. Nhưng khi nhìn trộm nàng, tôi vô tình gặp ánh mắt của nàng đang nhìn về phía tôi. Tâm trạng tôi cứ bâng khuâng, thảng thốt. Chỉ có biển mới hay... chúng tôi ngồi với biển rất lâu, bâng quơ dăm ba câu chuyện không đầu, không cuối...

Chia tay, nàng bắt tay tôi. Đôi bàn tay thon thả và ấm nóng. Tim tôi rộn ràng lên. Tôi đê mê trong một cảm giác bần thần và trong ký ức của tôi lại hiện về rõ nét câu thơ của ai đó:

"Phút chia tay ta chỉ nắm tay mình
Điều chưa nói thì bàn tay đã nói..."

Hình như bàn tay tôi đang xiết chặt tay nàng đã nói hộ tôi. Nàng nói rất nhỏ:

- Anh ráng học cho tốt. Thỉnh thoảng tôi sẽ đến thăm anh.

Đêm phố biển đã thưa người. Tôi đạp xe chậm rãi, miên man nghĩ về kỷ niệm vừa qua...

Tôi đã học được một tháng và không có gì khó khăn trong việc học hành. Đúng như đã hứa, nàng đến thăm tôi. Tôi đang mặc quần xà lỏn ngồi học Anh văn má tôi báo có khách.

Nàng đến với một người bạn gái và một túi nhỏ cầm tay. Nàng lễ phép chào má tôi, trao gói quà nhỏ cho bà, bắt chuyện với mấy đứa em bằng một cử chỉ rất tự nhiên. Tôi hơi ngượng vì nàng đến quá đột ngột, lúng túng giới thiệu với má:

- Đây là chị Ngân, giám đốc của con!

Má tôi hơi ngạc nhiên, đứng trân trân nhìn nàng, mãi sau mới nhớ quên pha trà mời khách. Hình như trong buổi đến thăm đầu tiên, nàng chỉ rù rì ngồi nói chuyện với má tôi trên chiếc giường con. Còn tôi, tôi ngồi tiếp bạn gái của nàng.

Nàng về, má tôi cứ tấm tắc:

- Con nhỏ được người được nết, làm ăn giỏi giang. Đấy, con cứ noi cái gương chị ấy mà học hành.

- Noi sao được má. Người ta có vốn liếng. Còn nhà mình nghèo rớt mồng tơi.

- Không ai giàu ba họ. Không ai đẻ ra là giàu có. Tất cả do hai bàn tay mình mà ra - Má tôi bảo vậy.

Những tháng sau đó, nàng vẫn đến thăm tôi. Khi đi với cô tài vụ đem tiền lương cho tôi. Khi đi với cô bạn khác. Cử chỉ tự nhiên với má và các em, nàng tưởng sẽ tạo cho mình một lớp vỏ khách quan (tôi đến với má anh, với em của anh chứ tôi không đến với anh đâu nhé) lại là chỗ hở cho cô em gái tôi khai thác:

- Xem trong cử chỉ, em đảm bảo với anh, chị ấy mê anh. Và anh cũng mê chị ấy. Đúng không?

Em gái tôi đánh giá đúng tim đen của tôi. Tôi im lặng. Nó dồn tiếp:

- Nói thật cho anh biết, cho dù chị đó khá giả, có đạo đức gì đi nữa nhưng em không chấp nhận là chị dâu em. Hình thức trung bình kém. Lại già hơn anh mấy tuổi. Bộ anh thích chơi "đồ cổ"? Hay anh muốn đào mỏ? Nhà mình nghèo nhưng anh phải giữ "đói sạch rách thơm". Em sẽ giới thiệu con Lan hay con Hạnh cho anh. Chúng nó chả đẹp, chả tươi gấp vạn lần cái bà giám đốc già khú đế của anh sao?

Tôi nóng mặt. Những nhận xét của nó đều có cơ sở. Nó nói không sai, nhưng nó không hiểu tôi. Tôi đã trải qua một mối tình đau khổ với một người con gái đẹp và kiêu kỳ.

Tôi đã làm nô lệ cho cô ta để mong được chấp nhận tình yêu. Còn cô ta quá lạnh lùng và kiêu hãnh, đã hành hạ tôi, bắt tôi cúi mình xuống thấp. Tôi đã lấy cắp năm chỉ vàng duy nhất của má để cung phụng cho người đẹp. Má tôi biết nhưng vì quá thương con nên đã không mắng mỏ, chỉ khóc thầm trong đêm.

Kết quả, tôi cũng không lấy được con hồ ly tinh trời đánh ấy. Mối tình ấy chỉ tạc vào tôi những kỷ niệm đau buồn, có lẽ suốt đời cũng không sao quên được. Nên khi em gái tôi nhắc đến cô Hạnh, cô Lan, những đứa bạn gái xinh đẹp của nó, tôi rùng mình. Tôi buồn rầu:

- Thôi, đẹp có mài ra được mà ăn không. Để cho anh học thi. Đừng có huyên thuyên.

Nó cũng không vừa:

- Em đi guốc trong bụng anh. Anh mà rước cái của nợ ấy về là không xong với em đâu đấy!

Tôi nổi sung:

- Ơ, con này hay. Tao lấy vợ hay mày. Đừng có vớ vẩn xía vào chuyện người khác.

Nói với nó như vậy nhưng hình thức và tuổi tác của nàng cũng làm tôi nghĩ ngợi. Trong hai năm học quản trị kinh doanh ngọn lửa âm ỉ đã được nhen lên giữa tôi và nàng. Tuy chưa ai nói ra nhưng cả hai đều linh cảm như vậy. Tôi chưa quyết định

TRUYỆN NGẮN

dứt khoát, đưa chuyện này hỏi mấy đứa bạn thân:

- Giả sử (tôi tránh nói đến trường hợp của mình), có một chàng trai chưa vợ nhỏ hơn bạn gái của mình sáu tuổi. Cô ấy lại đã một đời chồng, nhan sắc trung bình, làm ăn buôn bán đảm đang. Theo ý tụi mày, chàng trai có nên lấy cô ấy không?

Tôi vừa dứt lời, nét mặt mấy thằng bạn tôi sa sầm. Một đứa bốp chát:

- Vứt đi. Yêu với đương. Trai tân mà lấy nạ dòng. Đến tiên mà mất "gin"cũng vứt chứ đừng nói đến nhan sắc trung bình.

- Hay thằng đó tham tiền?

Những câu nói và những lời chê bai của bạn bè làm tôi nao núng. Chúng nó cùng quan điểm với nhỏ em gái tôi. Mãi sau mới có một thằng nêu ý kiến ngược lại:

- Theo tao, trong tình yêu là phải hợp nhau, không kể đẹp hay xấu, ít tuổi hay nhiều tuổi. Chúng mày phong kiến quá! Cái chính là thằng con trai đó phải có tình yêu thực sự với con nhỏ đó. Tình yêu là tình yêu của chúng nó. Tụi mày biết gì mà bàn ra tán vào?

Tôi đưa tay bắt tay thằng bạn, thầm cảm ơn nó đã quăng ra chiếc phao giữa cái biển nghĩ ngợi không bờ bến của tôi. Những cay đắng trong mối tình đầu của tôi mấy năm qua tôi chưa tìm được ai chia sẻ. Và tôi cũng không thể tự giày vò mình mãi được, không nên giữ mãi đau khổ trong đầu, giữ mãi chỉ làm tôi thêm đau khổ, chán chường. Tôi sẽ tìm một bến bờ mới cho mình và nàng là nơi cho thuyền tình tôi cập bến.

Tôi tốt nghiệp lớp quản trị kinh doanh hạng ưu. Nàng mừng lắm. Ngày tôi đi làm sau hai năm đèn sách, nàng cho họp cán bộ và công nhân đầu giờ, đọc ngay quyết định bổ nhiệm tôi là phó giám đốc xí nghiệp. Trong lời giải thích nàng nhấn mạnh:

- Anh Toàn sẽ thay tôi giải quyết mọi công việc khi tôi đi vắng.

Tôi quá ngỡ ngàng, nhưng trước sự đã rồi, tôi lắp bắp hứa trước nàng và trước công nhân xí nghiệp:

- Tôi xin cố gắng làm tốt cương vị của mình.

Khi còn tôi và nàng trong phòng giám đốc, nàng thanh minh:

- Tôi xin lỗi đã không bàn với anh trước. Tôi bàn chưa chắc anh đã nhận. Nên tôi quyết, mong anh thông cảm và vui lòng giúp tôi.

Tôi cũng không biết nói gì thêm trước sự tin cậy của nàng. Hai năm tôi đi xa xí nghiệp, nàng đã phát triển thêm một phân xưởng chế biến cá tẩm xuất khẩu công nhân đã lên tới trăm người. Nàng dẫn tôi qua mấy phân xưởng mới, thuyết minh những dự định làm ăn với Đài Loan. Cuối cùng, nàng nhìn tôi và đột ngột nói:

- Đấy, công việc bề bộn như vậy, không có anh giúp tôi sao được.

Nàng không nói gì thêm, lặng lẽ bước đi. Tôi nhìn mái tóc óng mượt sau lưng nàng, chiếc váy dài để lộ đôi chân tròn lẳn và những bước đi dứt khoát, khỏe khoắn, lòng rộn lên những tình cảm vui buồn lẫn lộn.

Hai năm về trước chính tôi đã căm ghét nàng, nguyền rủa nàng. Thế mà giờ đây, sau khi khám phá được những nét cao thượng và đẹp đẽ trong cách sống của nàng, tôi tự ân hận với mình. Đánh giá một con người tốt xấu thật không dễ.

Thức lâu mới biết đêm dài. Và tôi đã thức hai năm sáu tháng để đo cái chiều dài thăm thẳm của đêm. Đêm thật dài và cũng đầy mộng đẹp. Tôi thấy cần có một cử chỉ thân thiện nào đó để bày tỏ sự ân hận và biết ơn của mình. Và tôi nghĩ ra một giải pháp rất đẹp:

- Chị Ngân này - Nàng quay lại khi nghe tôi nói.

- Nhân dịp tôi quay về xí nghiệp lại được tin cậy chọn làm người giúp chị, tôi muốn mời chị và một vài người bạn thân của chị đi nhà hàng.

Nàng nhìn tôi rất lâu, lắc đầu cười:

- Có nên không?

Tôi trả lời vòng vo, đại ý xí nghiệp đã giúp đỡ tôi trưởng thành, bữa gặp gỡ ở nhà hàng là dịp cho tôi bày tỏ lòng biết ơn của mình. Nàng vẫn mỉm cười và gật đầu đồng ý.

Cùng đến nhà hàng Hương Biển với nàng, có một người con gái trẻ và đẹp gọi nàng bằng "dì". Cô gái ăn mặc gọn gàng và không trang điểm nhưng vẻ đẹp trẻ trung của cô làm tôi sững sờ. Bàn tiệc có sáu người nhưng có lẽ mọi người bị cuốn hút vào cô gái. Nàng giới thiệu:

- Cháu con bà chị tôi, anh Toàn à. Đang học năm thứ ba cao đẳng sư phạm, sắp thành cô giáo.

Trong câu chuyện suốt bữa tối, nàng và mọi người bóng gió cặp đôi cho tôi với cô gái. Cô gái tủm tỉm cười, thỉnh thoảng nhìn trộm nàng, phút chốc lại lén nhìn tôi.

Tôi không tỏ ra vồ vập hay tán tỉnh. Người đẹp luôn luôn là mối hận thù đối với những chàng trai đã sụp đổ trước thần tượng của mình. Tôi đã một lần chịu trận và hiểu cái giá rất đắt trước mối tình với những cô gái đẹp.

Chia tay mọi người, chỉ còn tôi và nàng ngồi lại với nhau bàn chuyện tuần sau ở xí nghiệp. Đêm đã về khuya. Bên ngoài, trăng biển treo cao, hắt ánh vàng dìu dịu lên mặt nước xanh thẳm. Chúng tôi đi dạo bên nhau trên bờ cát mịn.

Nàng bước sát xuống mép biển, để những con sóng nhè nhẹ hôn lên đôi chân trắng trẻo của mình. Nàng vốc nước biển lên tay, để ánh lân tinh chảy từ bàn tay này sang bàn tay khác. Đột nhiên nàng dừng lại hỏi tôi:

- Anh Toàn thấy cô cháu của tôi được đấy chứ. Chuyện học hành và công việc của anh thế là tạm ổn. Anh nên lo mái ấm gia đình. Anh có muốn làm cháu tôi không?

Tôi im lặng. Lẽ nào nàng lại lo lắng cho tôi nhiều đến như vậy. Chẳng cần nói ra, việc nàng đến nhà tôi, cách cư xử của tôi với nàng, ai cũng hiểu đó là tình cảm của những người "tình trong như đã mặt ngoài còn e"? Khi hai người có tình cảm với nhau, khó lòng giấu người thứ ba. Má và các em tôi đều biết điều đó. Lẽ nào nàng lại không biết?

Tôi bước nhanh đến bên nàng, đón những giọt nước từ tay nàng sang tay tôi, vô tình chạm phải tay nàng. Tôi cầm tay nàng trong tay tôi, nói nhanh qua hơi thở:

- Giữa dì và cháu, nếu tôi được chọn, tôi sẽ chọn dì.

Nàng vẫn để yên tay mình trong tay tôi. Chúng tôi nhẹ bước trên bờ cát đầy trăng. Sóng ở phía sau thỉnh thoảng lại len lén xóa những dấu chân của chúng tôi vừa in trên cát. Lòng tôi bồi hồi, cảm xúc từ bàn tay nàng làm tim tôi rạo rực. Như có một dòng điện chạy khắp người, tôi lảo đảo ôm nàng vào lòng, định hôn lên đôi môi dịu ướt sương đêm. Nàng khẽ đẩy tôi ra:

- Đừng, đừng làm thế anh Toàn ạ!

Nàng bước lùi ra xa nghiêm nghị nói:

- Giữa chúng ta có khoảng cách khá lớn. Ngân đã qua một đời chồng. Lại lớn tuổi hơn anh. Ngân hiểu tình cảm của anh dành cho Ngân. Nhưng anh nên dành tình cảm đó cho người khác. Ngân không xứng đáng với anh!

Tôi như muốn khuỵu xuống choáng váng trước lời từ chối của nàng. Tôi nói như van lơn với nàng về tình cảm sâu kín của tôi, tình cảm đã nén lại từ bao tháng ngày qua, rằng những ngăn cách kia chẳng có ý nghĩa gì đối với tôi...

Nàng vẫn im lặng, mắt hướng ra biển rộng. Tôi thấy xấu hổ với lời tỏ tình vụng về của mình. Cố gắng của tôi bị sóng biển cuốn đi chẳng khác gì những lâu đài bằng cát của những chú dã tràng kia.

Sau đó chúng tôi sống trong im lặng. Tôi làm tốt công việc được giao, nhiều đêm nằm lại trong xí nghiệp, tôi học thêm Anh văn. Nàng lo mở mang xí nghiệp, liên doanh xuất khẩu cá tẩm sang Đài Loan. Thời gian cứ lặng lẽ trôi đi, tôi vẫn nhìn nàng với tâm trạng của người thua cuộc. Nàng gặp tôi chỉ mỉm cười.

Sáu tháng sau, khi tôi tiễn nàng sang công tác ngắn ngày ở Đài Bắc, trước lúc chia tay, nàng trao cho tôi một gói quà nhỏ và dặn:

- Anh chỉ mở gói quà này khi máy bay cất cánh.

Bóng nàng khuất dần giữa dòng người lên máy bay. Lòng tôi trống trải và hồi hộp. Không chờ máy bay cất cánh, tôi mở gói quà. Phong kẹo chocolate và lá thư để ngỏ:

Nàng viết: *"Anh Toàn thân yêu,*

Tha lỗi cho em về những gì xảy ra đã làm anh đau khổ. Khi về em sẽ đền anh tất cả...".

Tôi ôm lá thư vào lòng, chạy khỏi cửa phòng đợi, mắt ngước theo chiếc máy bay đang bay vút vào trời xanh... ■

Đăng Lộc

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