



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

THUONG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2220

September 12, 2026

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 (góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-8438 * 713-777-VIET * 713-777-2012 * Fax.: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

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

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI
* Medical, Food Stamp,CHIP (Bảo đảm được chấp thuận).
*SSI - SSDI - Trợ cấp tàn tật, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đi diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072
(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000 * Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

BẢO HIỂM John Milton Nguyễn
Đại Diện Nhiều Hãng Nổi Tiếng Nhất Hoa Kỳ

xin gọi ngay để có giá tốt nhất chưa từng có cho bảo hiểm:
* xe * nhà * lụt * thương mại
* sức khỏe * nhân thọ

Có Giá Thật Tốt Cho:
Tiệm Ăn, Văn Phòng, Hair, Nail Salon, Shopping Center, Tiệm Giặt Ủi, v.v.

Chỉ vài phút điện thoại MÀ TIẾT KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUÝ VỊ

(281)495-3493
11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099
20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

Agency Director

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẤY TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU ĐỘC THÂN CÔNG HÀM BILL OF SALE

281-933-8300
8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122 HOUSTON, TX 77072
KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO

MDRT

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training
Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns Please Call TD Advisor, P.C.

6918 Corporate Dr., Ste A15, Houston, TX 77036
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
Email: tudotax@yahoo.com

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS) AIR CARGO

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

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương
Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072
Trong khu tượng đài Việt Mỹ
thaotang@aclexpress.net

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER
TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH	GIÃN TĨNH MẠCH	SƯNG PHÙ	DA SẠM MÀU	LÒ LOÉT	Trước Phẫu Thuật	Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

713-935-9758

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



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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**

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

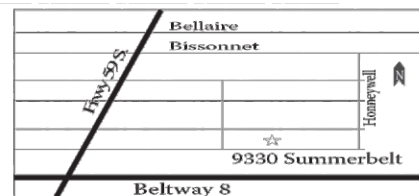
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* Sửa chữa **COMPUTER**

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

- Networking

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



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



Bước vào độ tuổi được coi là “thập kỷ vàng”, ai giữ được 3 thứ này chính là người chiến thắng thực sự

Bước vào tuổi 50-59, khi trung niên dần khép lại và tuổi già cận kề, người khôn ngoan không còn chạy theo hào quang bên ngoài mà tập trung giữ cho mình 3 điều cốt lõi.



Từ 50 đến 59 tuổi là một thập kỷ đặc biệt. Đây vừa là “nửa sau vàng son” của đời người, vừa là khoảng thời gian chuẩn bị cho những năm tháng xế chiều.

Nếu ví cuộc đời như một hành trình dài thì 10 năm này chính là đoạn đường cần được tính toán cẩn trọng nhất. Ở giai đoạn này, có 3 điều mỗi người nên nỗ lực giữ được, bất kể hoàn cảnh thuận lợi hay khó khăn.

Một cơ thể khỏe mạnh

Khi còn trẻ, chúng ta theo đuổi quá nhiều mục tiêu: tiền bạc, địa vị, danh tiếng. Nhưng đến trung niên, nhiều người mới nhận ra rằng hạnh phúc giản dị nhất chỉ là một căn phòng ấm áp và khả năng đáp ứng những nhu cầu thiết yếu mỗi ngày.

Dù năm nay bạn kiếm được nhiều hay ít tiền, trải qua thành công hay thất bại, nếu bạn vẫn khỏe mạnh, đó đã là một năm tốt. Một triết gia từng nói: “Sức khỏe là tài sản quý giá nhất, của cải chỉ là sản phẩm phụ của sức khỏe”.

Một cư dân mạng kể rằng bố anh đã dốc toàn lực cho sự nghiệp trước tuổi 50, dẫn đến việc thường xuyên phải dự tiệc tối và thức khuya triền miên. Đến 52 tuổi, ông được chẩn đoán ung thư dạ dày giai đoạn cuối. Toàn bộ số tiền tích lũy nửa đời người của ông cuối cùng lại dùng cho điều trị bệnh. Không những vậy, người bố luôn cảm thấy bản thân đang là gánh nặng cho gia đình.

Sau tuổi 50, các chức năng của cơ thể bắt đầu suy giảm. Vì vậy, đặt sức khỏe lên hàng đầu không còn là lựa chọn mà là trách nhiệm với chính mình. Người trung niên nên chú ý kỹ càng đến chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng, điều chỉnh sinh hoạt điều độ, ngủ sớm dậy sớm, khám sức khỏe định kỳ và duy trì vận động phù hợp.

Một mục tiêu mới

Đoạn trích trong một cuốn sách khiến nhiều người suy ngẫm: “Nếu một người không có mục tiêu, dù có cơm ăn áo mặc, có sách để đọc và công việc mỗi ngày, họ vẫn giống như kẻ lạc lối. Mục tiêu là nơi chứa đựng năng lượng của chúng ta”.

Khi còn trẻ, ai cũng từng có lý tưởng lớn. Nhưng sau 50 tuổi, không ít người cho rằng mình đã “quá già”, chỉ mong sống những năm còn lại an nhàn, thậm chí muốn nghỉ hưu sớm.

Thế nhưng, một cuộc đời không mục tiêu chẳng khác nào con tàu không người lái, sớm muộn cũng chao đảo giữa biển khơi. Bản chất của cuộc sống là trải nghiệm và trưởng thành nên mỗi người đừng đặt mục tiêu chỉ dựa trên tuổi tác.

Câu chuyện về người phụ nữ họ Mai từng gây xúc động trên mạng xã hội Trung Quốc. Bước sang tuổi trung niên, bà bày tỏ ước muốn được du lịch đến nơi mình mơ ước khi còn đủ sức đi lại. Nhờ sự giúp đỡ của cộng đồng mạng, bà đã thực hiện được chuyến đi ấy.

Lần đầu tiên đi máy bay, bà Mai hào hứng chụp ảnh, kể lại chuyện thuở trẻ từng nhuộm tóc, học may. Ở tuổi ngoài 50, bà không để tuổi tác ràng buộc mình, truyền cảm hứng về việc viết lại hành trình sống bằng mục tiêu mới.

Ở giai đoạn 50-59 tuổi, chỉ cần còn mục tiêu, người trung niên vẫn có thể tận hưởng mỗi ngày tràn đầy năng lượng.

Tài chính vững vàng

Cư dân mạng họ Trịnh chia sẻ câu chuyện về người ông cả đời sống giản dị, tiết kiệm. Năm 58 tuổi, ông nội bất ngờ bị đột quỵ. Ban đầu, các con đều ngần ngại việc chăm sóc. Nhưng khi biết ông có khoản tiết kiệm đáng kể, thái độ của họ lập tức thay đổi.

Từ biến cố ấy, ông nội của anh Trịnh nhận ra tầm quan trọng của việc có tiền dự phòng khi về già. Ông giữ lại số tiền vốn định chia cho các con, thuê người chăm sóc chuyên nghiệp và sống những năm cuối đời trong sự chủ động.

Ở tuổi 50, khi thể lực và tinh thần không còn như thời trẻ, sự đảm bảo tài chính giúp người trung niên vững vàng trước biến động và tự tin trong các mối quan hệ. Nếu không có quỹ dự phòng, người lớn tuổi rất dễ rơi vào trạng thái lo lắng thường trực hoặc phụ thuộc hoàn toàn vào con cái.

Khi có nguồn tài chính ổn định, người ở tuổi 50-59 có thể chủ động lựa chọn cách sống. Tiền bạc ở giai đoạn này không chỉ là con số trong tài khoản mà còn quyết định sự tự do trong tâm trí và lối sống. Sự chuẩn bị kỹ lưỡng về tài chính giúp kiểm soát mọi rủi ro bất ngờ sau khi nghỉ hưu. ■

Điều gì xảy ra nếu đeo bịt mắt khi ngủ?

Đeo bịt mắt hay che mắt vào buổi tối khi ngủ có thể tạo cảm giác an toàn, hạn chế tiếp xúc với ánh sáng, từ đó cải thiện chất lượng giấc ngủ tổng thể.

Mặt nạ ngủ hay bịt che mắt có tác dụng chặn ánh sáng xung quanh vào ban đêm. Nên chọn mặt nạ bằng vải mềm che mắt giúp não bộ vào trạng thái ngủ nhanh, nâng cao chất lượng giấc ngủ. Một số lợi ích mặt nạ che mắt mang lại bao gồm:

- Tạo cảm giác an toàn: Mặt nạ che mắt có thể tạo ra không gian tối, giúp não bộ thư giãn. Bóng tối cũng thúc đẩy quá trình sản sinh melatonin - hormone điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ. Nó có hữu ích trong các trường hợp như không thể dùng rèm hoặc màn chắn sáng khi ngủ, làm ca đêm và cần ngủ vào ban ngày, bị mất ngủ...

- Bảo vệ vùng da quanh mắt khi ngủ: Trong lúc trở mình ban đêm, da mặt có thể cọ xát với gối và ga giường. Mặt nạ ngủ làm từ chất liệu mềm, mịn có thể giảm ma sát lên vùng da quanh mắt. Tuy nhiên, cần giặt sạch và thay thường xuyên để hạn chế tích tụ vi khuẩn, tránh nguy cơ kích ứng hoặc viêm da.

- Giảm lo âu, thư giãn trước khi ngủ: Một số loại mặt nạ ngủ có trọng lượng nhẹ, tạo áp lực dịu lên vùng mắt, giúp cơ thể thư giãn và dễ đi vào giấc ngủ hơn. Ở những người nhạy cảm với ánh sáng, việc che mắt có thể làm giảm cảm giác khó chịu trong các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Tuy nhiên, đây chỉ là biện pháp hỗ trợ, không thay thế điều trị y tế khi có bệnh lý.

- Cải thiện giấc ngủ khi di chuyển: Thói quen bịt mắt khi đi ngủ có thể là một phản báo hiệu cho não bộ nhận biết mọi thứ đều an toàn, thoải mái, đã đến lúc đi ngủ. Mặt nạ ngủ giúp giảm gián đoạn do ánh sáng, thúc đẩy giấc ngủ sâu hơn. Do đó, khi mang theo trong các chuyến đi, nó có thể mang lại cảm giác bình thường như ở nhà.

- Tăng giấc ngủ REM: Mặt nạ che mắt giúp cải thiện giấc ngủ REM giai đoạn diễn ra hầu hết các giấc mơ, chiếm khoảng 25% thời gian ngủ đồng thời kích thích các vùng não tăng cường trí nhớ, khả năng tập trung.

- Khôi phục nhịp sinh học: Những mặt nạ loại mềm dễ chịu có thể kích thích sản sinh serotonin để cải thiện tâm trạng, trong khi đặc tính cản sáng của nó làm tăng mức melatonin, từ đó điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ. Dùng mặt nạ che mắt hỗ trợ giấc ngủ ngon và sâu hơn, từ đó thiết lập lại nhịp sinh học (đồng hồ sinh học tự nhiên của cơ thể).

Để cải thiện chất lượng giấc ngủ, bên cạnh mặt nạ, mỗi người cần xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh, khoa học. Hạn chế rượu bia chất kích thích và không uống cà phê, nước tăng lực chứa caffeine sau 16h. Tập thể dục đều đặn ít nhất 30 phút mỗi ngày và duy trì thường xuyên, giảm cân nếu béo phì, cũng hỗ trợ giấc ngủ ngon.

Nếu mặt nạ che mắt không giảm mất ngủ, người bệnh nên đi khám để tìm nguyên nhân chính xác, điều trị kịp thời. Mặt nạ kéo dài có thể để lại nhiều biến chứng nguy hiểm như suy giảm trí nhớ, tăng nguy cơ cao huyết áp, tiểu đường, đột quỵ... ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Mẹ dùng thuốc chống trầm cảm khi mang thai, con có nguy cơ tự kỷ

Những điều cha mẹ tương lai nên biết về ADHD, nguy cơ trẻ tự kỷ khi mẹ dùng thuốc chống trầm cảm trong thời gian mang thai.



Thuốc chống trầm cảm thường được coi là an toàn và hiệu quả đối với trầm cảm, lo lắng và các rối loạn khác

Một nghiên cứu quy mô lớn vừa công bố trên tạp chí y khoa The Lancet Psychiatry cho thấy, việc sử dụng thuốc chống trầm cảm trước và trong thai kỳ nhìn chung không làm gia tăng đáng kể nguy cơ rối loạn phát triển thần kinh ở trẻ, sau khi đã tính đến các yếu tố di truyền và môi trường gia đình.

Nhóm nghiên cứu đã tổng hợp dữ liệu từ 37 nghiên cứu trước đây, bao gồm hơn 600.000 phụ nữ mang thai sử dụng thuốc chống trầm cảm và gần 25 triệu trường hợp mang thai không sử dụng thuốc.

Ban đầu, kết quả cho thấy việc người mẹ dùng thuốc chống trầm cảm trong thai kỳ có liên quan đến nguy cơ ADHD ở trẻ tăng 35% và nguy cơ tự kỷ không kèm khuyết tật trí tuệ tăng 69%.

Ở người cha, việc sử dụng thuốc chống trầm cảm cũng được ghi nhận liên quan đến nguy cơ ADHD ở con tăng 46% và nguy cơ tự kỷ tăng 28%.

Tuy nhiên, khi các nhà khoa học điều chỉnh dữ liệu để loại bỏ ảnh hưởng, như yếu tố di truyền, tiền sử gia đình và nguyên nhân khiến cha mẹ phải điều trị trầm cảm - phần lớn các mối liên hệ này suy giảm đáng kể hoặc biến mất. Nguy cơ tự kỷ còn lại chỉ khoảng 15%.

Theo Wing Chung Chang, giáo sư tâm thần học lâm sàng tại Đại học Hồng Kông (Trung Quốc) và đồng tác giả nghiên cứu, điều này cho thấy nguy cơ cao hơn trước đây có thể chủ yếu phản ánh “sự dễ tổn thương tiềm ẩn về di truyền và tâm lý trong các gia đình có cha mẹ mắc rối loạn tâm thần”, thay vì do chính thuốc chống trầm cảm gây ra.

Thuốc chống trầm cảm, đặc biệt là nhóm thuốc SSRI (ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc), là phương pháp điều trị phổ biến cho trầm

cảm và lo âu.

Tuy nhiên, những lo ngại về tác động của các loại thuốc này đối với thai nhi ngày càng gia tăng, nhất là sau cuộc họp chuyên gia do US Food and Drug Administration tổ chức nhằm xem xét khả năng siết chặt cảnh báo với thuốc SSRI trong thai kỳ.

Một số ý kiến tại cuộc họp cho rằng thuốc chống trầm cảm có thể liên quan đến tự kỷ, sảy thai hoặc dị tật bẩm sinh. Tuy nhiên, nhiều tổ chức y khoa lớn đã chỉ trích các tuyên bố này là “mất cân bằng” và chưa đánh giá đầy đủ nguy cơ nghiêm trọng của trầm cảm không được điều trị ở phụ nữ mang thai.

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng trầm cảm trong thai kỳ không chỉ ảnh hưởng đến người mẹ mà còn tác động đến sự phát triển của thai nhi.

Theo Nancy Byatt, bác sĩ tâm thần chu sinh tại Trường Y UMass Chan, các vấn đề sức khỏe tâm thần trong thai kỳ có thể làm tăng nguy cơ sinh non, nhẹ cân, khó khăn về nhận thức và hành vi ở trẻ sau này.

Bên cạnh đó, các rối loạn tâm thần chu sinh hiện chiếm khoảng 23% các ca tử vong liên quan đến mang thai ở người mẹ.

Jonathan Alpert - Chủ tịch khoa tâm thần học tại Trung tâm Y tế Montefiore ở New York - cho rằng những phát hiện mới mang lại sự trấn an về mức độ an toàn của các thuốc chống trầm cảm hiện đại.

Ông nhấn mạnh phụ nữ mang thai hoặc chuẩn bị mang thai không nên tự ý ngừng thuốc mà cần thảo luận kỹ với bác sĩ để cân nhắc giữa nguy cơ nhỏ tiềm ẩn của thuốc và nguy cơ lớn hơn từ trầm cảm không được điều trị.

Một điểm đáng chú ý của nghiên cứu là sức khỏe tâm thần của người cha cũng có thể đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển thần kinh của con.

Các nhà nghiên cứu cho rằng tâm thần học chu sinh hiện không chỉ tập trung vào mẹ và em bé, mà cần xem xét cả người cha. Việc tối ưu hóa sức khỏe tâm thần cho cả hai phụ huynh được xem là yếu tố quan trọng đối với sự phát triển lâu dài của trẻ em.

Các chuyên gia khuyến nghị phụ nữ mang thai hoặc đang lên kế hoạch mang thai nên tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên khoa trước khi thay đổi bất kỳ loại thuốc nào, đặc biệt là thuốc chống trầm cảm. ■

2 dấu hiệu khi đi bộ cảnh báo nguy cơ suy thận

Suy thận là bệnh lý ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và chất lượng sống, có thể biểu hiện qua những thay đổi nhỏ như bước đi.

Các chuyên gia cho biết, khi chức năng thận suy giảm, khả năng đào thải chất thải, nước dư thừa và điều hòa điện giải của cơ thể bị rối loạn. Những thay đổi này không chỉ tác động đến chuyển

hóa và huyết áp mà còn ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn, cơ - xương - khớp, từ đó làm thay đổi cảm giác và dáng đi khi di chuyển. Trong đó, có hai dấu hiệu đáng đặc biệt lưu tâm:

Bước đi nặng nề, nhanh mệt

Ở trạng thái bình thường, việc đi bộ mang lại cảm giác tương đối nhẹ nhàng, có nhịp điệu. Tuy nhiên, theo Hiệp hội Thận Quốc gia Mỹ, khi thận bắt đầu suy yếu, nhiều người cảm thấy bước chân trở nên nặng nề, chỉ một quãng ngắn cũng mệt mỏi bất thường, thậm chí hụt hơi.

Cảm giác mệt này không đơn thuần là đau mỏi cơ bắp sau vận động mà là sự suy nhược toàn thân, như thể năng lượng bị rút cạn. Tình trạng này thường đi kèm với cảm giác uể oải kéo dài, giảm tập trung, suy giảm trí nhớ - những biểu hiện gián tiếp cho thấy cơ thể chịu ảnh hưởng của rối loạn chuyển hóa do chức năng thận suy giảm.

Nguyên nhân là khi thận hoạt động kém, các chất thải và nước dư thừa tích tụ trong cơ thể, điện giải mất cân bằng, huyết áp dao động. Những rối loạn đó làm gia tăng gánh nặng cho tim, khiến tuần hoàn máu và việc cung cấp oxy cho cơ bắp không còn hiệu quả. Trong khi đó, đi bộ là hoạt động đòi hỏi sự phối hợp của tim, phổi và hệ cơ. Khi hệ tuần hoàn bị ảnh hưởng, cảm giác nặng nề, mệt mỏi khi đi lại là điều khó tránh khỏi.

Phù chân gây khó khăn khi đi

Theo Aboluowang, bên cạnh cảm giác mệt và nặng bước, phù chân là một dấu hiệu sớm khác thường gặp ở người suy thận. Khi thận không còn khả năng đào thải hiệu quả lượng nước dư thừa, dịch sẽ tích tụ trong cơ thể, đặc biệt ở các chi dưới do tác động của trọng lực.

Người bệnh có thể nhận thấy bàn chân, mắt cá hoặc bắp chân sưng to hơn bình thường, cảm giác căng tức, khó chịu khi đi lại. Tình trạng phù thường rõ hơn vào buổi chiều tối hoặc sau khi đứng, ngồi lâu và có thể giảm khi nghỉ ngơi. Tuy nhiên, nếu nguyên nhân là suy thận, phù có xu hướng tái diễn và nặng dần theo thời gian.

Ngoài việc ứ nước, bệnh thận còn có thể gây mất protein qua nước tiểu. Protein giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì áp suất thẩm thấu của máu. Khi lượng protein giảm, nước dễ thoát ra khỏi lòng mạch và thấm vào mô kẽ, khiến tình trạng phù trở nên rõ rệt hơn, đặc biệt ở vùng chân.

Cảnh giác từ những thay đổi nhỏ

Những biểu hiện như bước đi nặng nề, nhanh mệt hoặc phù chân không phải lúc nào cũng do suy thận nhưng đây là các dấu hiệu không nên xem nhẹ, nhất là khi xuất hiện kéo dài hoặc đi kèm với các triệu chứng toàn thân khác. Việc đi khám sớm và thực hiện các xét nghiệm cần thiết có ý nghĩa quan trọng trong phát hiện và can thiệp kịp thời.

Song song với đó, duy trì lối sống lành mạnh cũng góp phần bảo vệ thận: ăn uống cân bằng, hạn chế muối và rượu bia, vận động phù hợp với thể trạng, không hút thuốc, tránh lạm dụng thuốc và khám sức khỏe định kỳ. ■



Những nguồn bổ sung kali tự nhiên tốt cho tim, cơ bắp và hệ thần kinh

Kali là khoáng chất thiết yếu giúp duy trì hoạt động của tim, hệ thần kinh và cơ bắp. Bổ sung thực phẩm giàu kali từ rau củ, trái cây và các nguồn tự nhiên có thể hỗ trợ điều hòa huyết áp và duy trì sức khỏe toàn diện.

1. Vai trò của kali đối với sức khỏe

Kali là một trong những khoáng chất quan trọng đối với cơ thể. Chất này tham gia vào nhiều quá trình sinh lý như dẫn truyền xung thần kinh, co cơ, duy trì cân bằng chất lỏng và điều hòa huyết áp.

Kali hoạt động cùng với natri để giữ ổn định lượng nước trong tế bào và ngoài tế bào. Sự cân bằng này giúp các tế bào hoạt động bình thường và hỗ trợ chức năng của hệ thần kinh.

Ngoài ra, kali còn có vai trò trong việc duy trì nhịp tim ổn định. Chế độ ăn đủ kali có thể giúp giảm tác động của natri trong cơ thể, từ đó góp phần kiểm soát huyết áp và hỗ trợ phòng ngừa bệnh tim mạch.

Nhu cầu kali ở người trưởng thành thường dao động khoảng 3.400 mg mỗi ngày đối với nam và 2.600 mg mỗi ngày đối với nữ, tùy theo khuyến nghị dinh dưỡng của từng quốc gia. Cách an toàn và hiệu quả nhất để bổ sung kali là thông qua thực phẩm tự nhiên.



2. Bổ sung kali từ nguồn tự nhiên

Dưới đây là một số nguồn bổ sung kali tự nhiên có thể đưa vào chế độ ăn hằng ngày:

2.1 Lá củ dền

Lá củ dền là một trong những loại rau có hàm lượng kali cao. Một chén lá củ dền nấu chín có thể cung cấp hơn 1.200 mg kali. Ngoài kali, loại rau này còn chứa nhiều vitamin A, vitamin C, chất chống oxy hóa và chất xơ. Các chất dinh dưỡng này góp phần hỗ trợ sức khỏe tim mạch, tăng cường hệ miễn dịch và giúp cơ thể chống lại stress oxy hóa.

Lá củ dền có thể được chế biến theo nhiều cách như xào, nấu canh hoặc trộn salad. Việc bổ sung loại rau này vào bữa ăn giúp tăng lượng khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

2.2 Cà chua

Cà chua có thể dùng trong nhiều món ăn như salad, canh, nước sốt hoặc sinh tố... Cà chua là nguồn cung cấp kali đáng kể góp phần hỗ trợ điều

hòa huyết áp và giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Cà chua là loại thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn hằng ngày và cũng là nguồn cung cấp kali đáng kể. Một cốc cà chua xay nhuyễn hoặc sốt cà chua có thể cung cấp lượng kali cao hơn so với một quả chuối. Bên cạnh đó, cà chua còn giàu vitamin C, vitamin A và lycopene – một chất chống oxy hóa có lợi cho tim mạch. Các nghiên cứu cho thấy chế độ ăn giàu thực phẩm chứa kali và chất chống oxy hóa từ cà chua có thể góp phần hỗ trợ điều hòa huyết áp và giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

2.3 Quả bơ

Bơ có thể ăn trực tiếp, làm sinh tố hoặc kết hợp với salad. Bơ là loại trái cây giàu dinh dưỡng, cung cấp nhiều kali và chất béo không bão hòa đơn – loại chất béo có lợi cho tim mạch. Một quả bơ cỡ trung bình có thể cung cấp khoảng 700 mg kali. Ngoài ra, bơ còn chứa chất xơ, vitamin E và folate.

Nhờ thành phần dinh dưỡng này, bơ có thể hỗ trợ kiểm soát cholesterol trong máu và giúp duy trì sức khỏe tim mạch. Việc bổ sung bơ vào chế độ ăn cũng giúp tăng cảm giác no và hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

2.4 Rau bina (rau chân vịt)

Rau bina là loại rau xanh giàu dưỡng chất, đặc biệt là kali, sắt, vitamin K và các chất chống oxy hóa. Một chén rau bina nấu chín có thể cung cấp hơn 800 mg kali. Lượng kali này giúp hỗ trợ hoạt động của hệ thần kinh và cơ bắp, đồng thời góp phần duy trì huyết áp ổn định.

Rau bina còn chứa lutein và zeaxanthin – hai hợp chất có lợi cho sức khỏe mắt. Loại rau này có thể chế biến thành nhiều món như canh, xào, salad hoặc sinh tố rau xanh.

2.5 Khoai lang

Khoai lang là nguồn thực phẩm giàu kali và chất xơ. Một củ khoai lang trung bình có thể cung cấp khoảng 540 mg kali. Ngoài ra, khoai lang còn chứa nhiều vitamin A, vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa. Những chất này có vai trò hỗ trợ hệ miễn dịch, bảo vệ tế bào khỏi tổn thương và góp phần duy trì sức khỏe tiêu hóa.

Khoai lang có thể chế biến bằng nhiều cách như luộc, nướng hoặc hấp. Đây là thực phẩm phù hợp để bổ sung vào khẩu phần ăn lành mạnh.

2.6 Nước dừa

Nước dừa là thức uống tự nhiên giàu chất điện giải, đặc biệt là kali. Một cốc nước dừa có thể cung cấp khoảng 600 mg kali. Kali trong nước dừa giúp hỗ trợ cân bằng chất lỏng trong cơ thể, đặc biệt sau khi vận động hoặc khi cơ thể mất nước. Ngoài ra, nước dừa còn chứa một lượng nhỏ magie và natri, giúp bổ sung điện giải cho cơ thể.

Tuy nhiên, người mắc bệnh thận hoặc cần hạn chế kali nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng thường xuyên.

2.7 Đậu trắng

Đậu trắng có thể dùng trong các món súp, salad hoặc món hầm. Đậu trắng là một trong những nguồn cung cấp kali tốt từ thực vật. Một chén đậu trắng nấu chín có thể cung cấp khoảng 1.000 mg kali. Không chỉ giàu kali, đậu trắng còn cung cấp

protein thực vật, chất xơ và nhiều khoáng chất như sắt, magie. Những thành phần này giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch, cải thiện chức năng tiêu hóa và duy trì năng lượng cho cơ thể.

3. Lưu ý khi bổ sung thực phẩm giàu kali

Mặc dù kali rất cần thiết cho sức khỏe, việc bổ sung quá nhiều kali cũng có thể gây ảnh hưởng đến cơ thể, đặc biệt ở những người mắc bệnh thận hoặc đang sử dụng một số loại thuốc điều trị. Ở những đối tượng này, khả năng đào thải kali của cơ thể có thể bị giảm, dẫn đến tình trạng tăng kali máu – một rối loạn có thể ảnh hưởng đến nhịp tim.

Do đó, cách tốt nhất để bổ sung kali là thông qua chế độ ăn đa dạng thực phẩm, bao gồm nhiều loại rau củ, trái cây và các nguồn protein lành mạnh. Nếu đang mắc bệnh mạn tính hoặc cần thay đổi chế độ dinh dưỡng, người dân nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có hướng dẫn phù hợp. ■

Nam giới và nữ giới ai chịu đau tốt hơn?

Nhiều người trước đây tin rằng, sự chịu đau ở nam giới sẽ tốt hơn nữ giới. Tuy nhiên, nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc ĐH Malaga đã chỉ ra rằng, khả năng chịu đau ở nam giới và nữ giới là tương đương.

Nhiều thử nghiệm lâm sàng trước đây cho thấy, sự khác biệt về giới tính có ảnh hưởng quan trọng đến tính nhạy cảm và sự chịu đau khi mắc bệnh, tác dụng của thuốc và sự phục hồi sau khi gây mê.

Hơn nữa, những kết quả này trùng khớp với quan niệm của nhiều người trước đây khi cho rằng, phụ nữ chịu đau rất tốt, gần bằng nam giới.

Để chứng minh cho giả thuyết của mình, các chuyên gia thuộc ĐH Malaga đã tiến hành cuộc thử nghiệm với 400 bệnh nhân đau cột sống mãn tính (190 nam và 210 nữ) đang được điều trị tại trung tâm y tế.

Theo đó, các chuyên gia nhận thấy nhiều cá nhân có xu hướng chấp nhận nỗi đau hiện tại. Carmen Ramírez-Maestre - tác giả của nghiên cứu chia sẻ: "Điều này có nghĩa là những người bệnh mặc định rằng, căn bệnh của mình là mãn tính nên không tập trung tìm cách giúp giảm thiểu sự đau đớn. Thay vào đó, họ sẽ dồn năng lượng của mình vào việc tăng cường chất lượng cuộc sống, bất chấp nỗi đau".

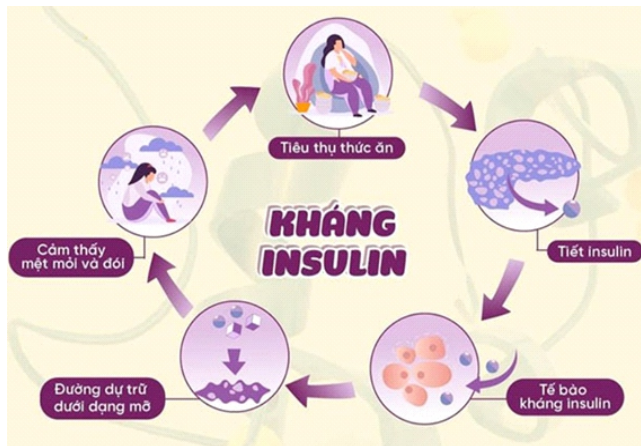
Ông nói thêm: "Suy nghĩ tích cực, tăng cường chất lượng cuộc sống... sẽ giúp cho người bệnh có tâm trạng tốt hơn". Những bệnh nhân sợ đau đón thường hay lo lắng và dễ mắc bệnh trầm cảm.

Các chuyên gia nhận định, với cùng mức độ đau đớn, cơ thể phụ nữ tiết ra lượng morphine nhiều hơn so với nam giới để đạt sự giảm đau tương đương. Bên cạnh đó, phụ nữ thường nhạy cảm và có cách chữa trị vết thương nhanh hơn nhiều so với nam giới. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Những thói quen dưới đây đang âm thầm gây kháng insulin

Nhiều người có thói quen bắt đầu ngày mới với cà phê, nước ép trái cây mà không ăn sáng. Tuy nhiên, điều này có thể khiến đường huyết tăng vọt, gây kháng insulin, tăng nguy cơ tiểu đường.



Buổi sáng được xem là "thời điểm vàng" để khởi động cơ thể, tuy nhiên, đây cũng là lúc cơ thể đặc biệt nhạy cảm với biến động đường huyết. Vài giờ đầu tiên sau khi thức dậy, lượng đường trong máu tự nhiên thấp hơn sau khi nhin ăn qua đêm. Các hormone như cortisol - còn gọi là hormone căng thẳng - tăng cao tự nhiên để giúp con người tỉnh táo.

Chính vì vậy, bất kỳ tác động nào thêm vào trong trạng thái bụng rỗng cũng có thể khiến đường huyết tăng vọt, tạo áp lực lớn lên insulin - hormone chịu trách nhiệm kiểm soát đường trong máu. Khi tình trạng này lặp lại mỗi ngày, cơ thể dần trở nên kháng insulin, mở đường cho hàng loạt rối loạn chuyển hóa, trong đó có tiểu đường type 2.

Dưới đây là những thói quen tưởng "lành mạnh" vào buổi sáng, đặc biệt khi bụng rỗng, có thể âm thầm làm tăng nguy cơ kháng insulin.

Bắt đầu ngày mới với nước ép hoặc sinh tố trái cây

Theo India Times, nhiều người cho rằng bắt đầu ngày mới bằng nước ép hoặc sinh tố trái cây tươi sẽ là lựa chọn lành mạnh giúp thải độc cơ thể. Tuy nhiên, thực tế, cơ thể lại phản ứng rất khác với đồ uống này.

Khi bụng đói, những đồ uống lỏng này nhanh chóng đi vào máu. Trái cây tươi khi bị ép làm giảm lượng chất xơ đáng kể, khiến đường hấp thu nhanh hơn vào máu. Sự tăng đột biến này thường kéo theo sự sụt giảm, dẫn đến cảm giác đói và thèm ăn vào giữa buổi sáng. Nghiên cứu của Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH) nhấn mạnh đường lỏng có thể làm tăng nhanh đáng kể lượng đường trong máu hơn so với thực phẩm nguyên chất, đặc biệt là sau thời gian dài nhin ăn.

Không uống nước

Theo Eating Well, uống một cốc nước ngay khi thức dậy giúp bù nước cho cơ thể sau một đêm dài ngủ. Phân tử dồi dào nhất trong các tế bào lót

đường tiêu hóa là nước, chiếm 70% hoặc hơn tổng khối lượng tế bào.

Uống nước đầu tiên vào buổi sáng còn giúp ổn định và kiểm soát lượng đường trong máu. Vì vậy, mất nước có thể dẫn đến tăng nồng độ insulin và đường huyết. Ngoài ra, lượng đường trong máu tăng cao kích thích đi tiểu thường xuyên hơn, khiến tình trạng mất nước trở nên trầm trọng. Do đó, mọi người nên đặt một cốc nước trên đầu giường trước khi đi ngủ để khi thức dậy sẽ nhớ uống nước.

Uống cà phê khi bụng rỗng

Nhiều người dựa vào cà phê để "khởi động" ngày mới, thường bỏ bữa sáng hoàn toàn. Mặc dù bản thân cà phê không có hại, thậm chí còn giúp tỉnh táo vào buổi sáng, uống khi chưa ăn gì lại gây ra những tác hại không mong muốn.

Theo bài báo trên Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ, caffeine kích thích hormone căng thẳng cortisol. Khi kết hợp với việc nhin ăn, điều này có thể làm tăng sản xuất glucose trong gan. Trong thời gian dài, thói quen này làm giảm độ nhạy insulin. Ở người có nguy cơ rối loạn chuyển hóa, phản ứng này có thể kéo dài hơn, khiến mức đường trong máu khó kiểm soát suốt cả ngày.

Tập luyện cường độ cao khi chưa ăn uống

Tập thể dục khi đói ngày càng phổ biến, đặc biệt với những người muốn giảm mỡ. Tuy nhiên, đối với những người đã có nguy cơ kháng insulin, phương pháp này có thể phản tác dụng. Các bài tập cường độ cao làm tăng hormone gây căng thẳng như cortisol và adrenaline. Nếu không có năng lượng, cơ thể có thể phân giải cơ bắp và giải phóng nhiều glucose hơn vào máu, gây mất ổn định. Vận động vừa phải vẫn ổn nếu nhin ăn, nhưng các bài tập cường độ cao thường cần ít nhất một bữa ăn nhẹ cân bằng trước khi thực hiện.

Ăn tinh bột tinh chế vào bữa sáng

Các món quen thuộc như bánh quy, bánh mì trắng, bánh ngọt hoặc đồ ăn nhẹ đóng gói ngày càng trở thành lựa chọn bữa sáng nhanh phổ biến nhất. Sau một đêm nhin ăn dài, cơ thể rất nhạy cảm với sự tăng đột biến lượng đường huyết.

Carbohydrate tinh chế được tiêu nhanh, khiến đường huyết tăng nhanh rồi giảm sâu chỉ sau vài giờ. Sự "lên xuống" thất thường này, lặp lại hàng ngày, không chỉ gây mệt mỏi, đói nhanh mà còn làm rối loạn phản ứng insulin của cơ thể. Ngoài ra, thực phẩm có hàm lượng dầu mỡ cao cũng có thể làm tăng đường huyết. Đồ ăn này chứa hàm lượng cholesterol cao, làm tăng mỡ máu và nồng độ insulin sau ăn.

Nhin ăn quá lâu

Phương pháp nhin ăn gián đoạn thường được áp dụng mà không hiểu rõ nhu cầu cá nhân. Việc không ăn trong một khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu kết hợp với căng thẳng hoặc thiếu ngủ, có thể làm rối loạn kiểm soát đường huyết. Cơ thể bắt đầu bù đắp bằng cách giải phóng lượng glucose dự trữ. Theo thời gian, chu kỳ lặp đi lặp lại này có thể dẫn đến những dao động làm suy yếu phản ứng insulin. ■

Thường xuyên uống cà phê vào thời điểm này, đừng trách vì sao cơ thể luôn thiếu sắt

Thường xuyên uống cà phê vào thời điểm này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch mà còn có thể khiến cơ thể thiếu sắt nghiêm trọng.

Cà phê là thức uống quen thuộc trong đời sống hằng ngày của nhiều người. Tuy nhiên, ít ai biết rằng thời điểm uống cà phê có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, đặc biệt là việc hấp thu các dưỡng chất quan trọng như sắt. Theo bác sĩ Nakajima Yumi, một chuyên gia y tế nổi tiếng tại Nhật Bản, việc uống cà phê ngay trước hoặc sau bữa ăn có thể làm giảm khả năng hấp thụ sắt từ thực phẩm, gây ra những hậu quả lâu dài về sức khỏe.

Tại sao cà phê có thể làm giảm khả năng hấp thụ sắt của cơ thể?

Thời điểm uống cà phê có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, đặc biệt là việc hấp thu các dưỡng chất quan trọng như sắt.

Bác sĩ Nakajima Yumi chia sẻ rằng cà phê chứa thành phần tanin, một polyphenol có tính chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Mặc dù tanin có lợi trong việc ngăn ngừa các bệnh mạn tính và bảo vệ da, nhưng nó lại có thể liên kết với sắt trong thực phẩm, làm giảm khả năng cơ thể hấp thụ khoáng chất này. Khi sắt không được hấp thu, nó sẽ bị đào thải ra ngoài cơ thể, dẫn đến nguy cơ thiếu sắt, đặc biệt là ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản, những người thường xuyên mất sắt qua kỳ kinh nguyệt.

Các triệu chứng thiếu sắt thường gặp bao gồm: Đau đầu, Mệt mỏi, Nhịp tim không đều.

Bác sĩ Nakajima Yumi nhấn mạnh rằng những người thường uống cà phê ngay trước hoặc sau bữa ăn có thể đối mặt với những vấn đề sức khỏe này nếu không chú ý điều chỉnh thói quen.

3 lời khuyên giúp giảm thiểu tác hại của cà phê

Để giảm thiểu tác hại của cà phê đối với sự hấp thụ sắt, bác sĩ Nakajima Yumi đưa ra 3 lời khuyên:

Tránh uống cà phê ngay trước hoặc sau bữa ăn: Hãy uống cà phê giữa các bữa ăn, không nên uống ngay sau hoặc trước bữa ăn để tránh làm giảm khả năng hấp thụ sắt.

Chọn cà phê rang đậm: Cà phê rang đậm có thời gian rang lâu hơn, nên lượng tanin trong cà phê thường thấp hơn, giúp giảm thiểu tác hại lên cơ thể.

Lựa chọn cà phê ít caffeine hoặc không caffeine: Những loại cà phê này có thể giảm thiểu tác động của caffeine lên cơ thể, đồng thời vẫn giúp hạn chế lượng tanin ảnh hưởng đến sự hấp thụ sắt.

Với những thay đổi nhỏ trong thói quen uống cà phê, cơ thể bạn có thể dễ dàng hấp thụ sắt và giảm thiểu nguy cơ thiếu sắt, từ đó duy trì sức khỏe tốt hơn. ■

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

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

Xin liên lạc ông Kha:
281-235-5757 * 281-484-2526

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 Furniture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mượn \$1,950 + Deposit.

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

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

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 **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

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 **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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



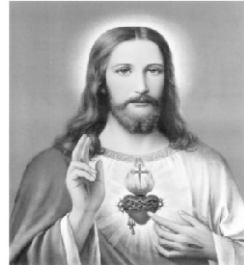
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện



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

Amen.
QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



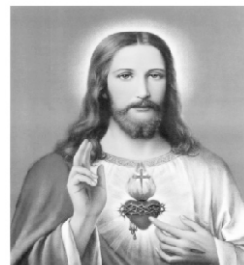
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

TM

Lời Nguyện



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

Amen.
TM

Thương Mại
The Viet Nam Post

Thương Mại
Rao Vặt Hằng Ngày

Thương Mại
RAO VẶT CUỐI TUẦN



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

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

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI



Now Hiring - Tuyển Nhân Viên SOUTHWEST HOUSTON AREA

960-2223/1791

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**



Cần Thợ Nails BELTWAY 8 @ 288

981-2228/1796

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



Bán Nhà Hàng GẦN ĐẠI HỌC UH

969-2225/1793

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



Cần Thợ Nails KHU MISSOURI

967-2225/1793

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**



Bán Tiệm Nail RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

960-2223/1791

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**



Cần Thợ Nails KHU MISSOURI

938-2232

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



Bán Tiệm Nail CYPRESS 77429

960-2223/1791

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)



Washateria For Sale NEW! NEW! NEW!

956-2222/1790

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



Tuyển Nhân Viên NEW! NEW! NEW!

964-2224/1792

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**



Nhà Cho Thuê 249 & BW8

971-2226/1794

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**



Bán Tiệm Hair & Nail STAFFORD

985-2219/1787

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



Now Hiring HEB - SOUTH FREEWAY

965-2224/1792

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**

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 thoải 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

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 rượu, 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

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

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

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, xà 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

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

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

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

SCAN QR CODE



OR VISIT US A

www.thevietnampost.com

The Vietnam 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



VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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



\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston

8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
09.11 - 09.17

HK HUA XIANG YUAN
CHINESE MOON CAKES

WHITE LOTUS SEED PASTE 2 YOLKS
白蓮蓉2蛋黃月餅
BÁNH TRUNG THU HẠT SEN 2 TRỨNG

Price: \$15.99/BOX

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

\$6.99
"LKK" Abalone, Fish Maw & Mushrooms in Oyster Sauce
Bào Ngư, Vĩ Cá & Nấm Sốt Dầu Hào

\$8.99
"Napoly" Cappuccino Coffee
Cà Phê Cappuchino

2 for \$2
"Surasang" Spicy Seaweed
Rong Biển Cay

2 for \$8.99
"MegaChef" Premium Oyster Sauce
Dầu Hào Thượng Hạng

2 for \$4
"Wang" Hot Chicken Udon
Mì Udon Hàn Quốc

2 for \$3.50
"DaDa" Rice Paper
Bánh Tráng Gói Cuốn

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

新鮮菠菜 \$2.49/lb Fresh Malabar Spinach Rau Mồng Tơi	新鮮紅菜椒 \$7.99/lb Fresh Red Bell Pepper Ớt Chuông Đỏ	新鮮豬腩肉 \$3.79/lb Pork Leg Meat Thịt Giò Lộc	牛蹄 \$5.89/lb Fresh Beef Feet Móng Bò	新鮮鰻魚 \$2.99/lb Fresh Skate Fish Cá Đuối	藍蟹 \$3.99/lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống
新鮮合掌瓜 99¢/lb Fresh Chayote Su Su	新鮮日本南瓜 \$7.19/lb Fresh Kambocha Bí Rợ	母雞(原隻) \$12.99/ea Fresh Chicken Hen Gà Hen Tươi	急凍牛仔骨 \$8.99/lb Frozen Beef Short Ribs Sườn Bò Đại Hàn	活牡蠣 \$1.79/lb Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	美國紅魚 \$8.99/lb Fresh Beline Red Snapper Cá Hồng Beline

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

BOOM SALE!

\$699.99
BOX + FREE GIFT

"GOLDEN NEST"
BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窩 - 30週年限量禮盒
HỘP QUAYẾN SAO

BOOM SALE!

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

"DA DA"
FZ RI6 DURIAN - VIETNAM
SẦU RIÊNG RI6 VIỆT NAM



Khi chưa có máy tính, FBI đã đối sánh dấu vân tay như thế nào?

Ngày nay, với sự phát triển của khoa học kỹ thuật, chúng ta có thể lưu trữ cả một kho dữ liệu khổng lồ trong một chiếc ổ cứng siêu nhỏ, tuy nhiên trong quá khứ, FBI đã phải sử dụng một căn phòng khổng lồ và hàng nghìn nhân viên để làm việc trong phòng chứa các tệp tin dấu vân tay.



Phòng hồ sơ dấu vân tay của FBI, năm 1944

Lưu giữ dấu vân tay trong quá khứ

Đây chính là căn phòng lưu giữ những tệp tin về dấu vân tay được Bộ phận Nhận dạng của FBI bắt đầu sử dụng trong Thế chiến thứ hai với mục đích thỏa mãn nhu cầu của các dịch vụ vũ trang. Tòa nhà này là DC Armory, một cơ sở vận hành đa chức năng.

Đến năm 1942, FBI đã bổ sung 400.000 thẻ hồ sơ mỗi tháng vào kho lưu trữ của mình và nhận được 110.000 yêu cầu "kiểm tra tên" mỗi tháng. Đến năm 1944, cơ quan này đã chứa khoảng 23 triệu bản ghi thẻ, cũng như 10 triệu bản ghi dấu vân tay.

Xung quanh cuộc chiến, chính phủ liên bang đã đầu tư nguồn lực khổng lồ cho FBI để điều tra những kẻ đào ngũ và gián điệp tiềm năng. Đến cuối năm 1943, FBI đã tuyển dụng khoảng 13.000 người để làm việc tại đây.

Nhà khoa học người Pháp Paul-Jean Coulier đã phát triển một phương pháp truyền dấu vân tay tiềm ẩn trên bề mặt sang giấy bằng cách sử dụng iod bốc khói.

Nó cho phép London Scotland Yard bắt đầu lấy dấu vân tay cá nhân và xác định tội phạm sử dụng dấu vân tay vào năm 1901.

Năm 1924, một đạo luật của quốc hội đã thành lập Ban Nhận dạng của FBI. Cục Nhận dạng Hình sự Quốc gia của IACP và Cục Nhận dạng Hình sự của Bộ Tư pháp Hoa Kỳ đã hợp nhất để tạo thành hạt nhân của các hồ sơ dấu vân tay của FBI.

Đến năm 1946, FBI đã xử lý hơn 100 triệu thẻ vân tay trong các tệp được lưu trữ thủ công; và đến năm 1971, 200 triệu thẻ vân tay.

Ngay sau đó, các sở cảnh sát Hoa Kỳ đã áp

dụng phương pháp tương tự và nhận dạng dấu vân tay đã trở thành thông lệ tiêu chuẩn ở Hoa Kỳ.

Vụ án Scheffer năm 1902 là vụ án đầu tiên xác định, bắt giữ và kết tội kẻ giết người dựa trên bằng chứng dấu vân tay.

Việc xác định cá nhân thông qua dấu vân tay để thực thi pháp luật đã được coi là thiết yếu ở Hoa Kỳ kể từ đầu thế kỷ 20.

Nhận dạng cơ thể bằng cách sử dụng dấu vân tay cũng rất có giá trị trong việc khắc phục hậu quả của thiên tai và các hiểm họa do con người gây ra.

Quá trình kiểm tra và tìm kiếm dấu vân tay trong kho dữ liệu thường mất khá nhiều thời gian, các nhân viên thường phải kiểm tra rất kỹ hàng chục ngàn tập tài liệu theo cách thủ công.

Lưu giữ dấu vân tay ngày nay

Kể từ năm 1924, FBI là kho lưu trữ dấu vân tay duy nhất của Hoa Kỳ. Máy tính lần đầu tiên được cài đặt để tìm kiếm các tệp này vào năm 1980.

Kể từ năm 1999, FBI đã lưu trữ và truy cập cơ sở dữ liệu dấu vân tay của mình thông qua IAFIS kỹ thuật số (Hệ thống nhận dạng vân tay tự động tích hợp), hiện đang lưu giữ dấu vân tay và hồ sơ tội phạm của hơn 51 triệu đối tượng tiền án và hơn 1,5 triệu hồ sơ dấu vân tay dân sự (không phải tội phạm).

US Visit hiện đang nắm giữ một kho lưu trữ dấu vân tay của hơn 50 triệu người không phải là công dân Hoa Kỳ, chủ yếu ở dạng bản ghi hai ngón tay.

Kỷ nguyên của những ngăn kéo trượt chứa đầy các tập tin FBI cũ đang dần kết thúc. Hàng triệu thẻ dấu vân tay, thư mục tiền sử tội phạm và tệp danh tính dân sự từng chất đầy các hàng trên các dãy tủ và các kho khổng lồ đã được chuyển đổi dưới dạng số hóa.

Việc chuyển đổi kỹ thuật số của hơn 30 triệu hồ sơ và hơn 83 triệu thẻ vân tay diễn ra khi FBI kích hoạt hoàn toàn hệ thống Nhận dạng Thẻ hệ Tiếp theo (NGI), một nền tảng kỹ thuật số hiện đại về sinh trắc học và các loại khác thông tin nhận dạng.

Hệ thống đang dần thay thế Hệ thống nhận dạng vân tay tự động tích hợp của Cục, hay còn gọi là IAFIS.

Khi một nhân viên liên bang dân sự mới nộp dấu vân tay như một phần của quá trình kiểm tra lý lịch của họ, dấu vân tay sẽ được chuyển đến Bộ phận Dịch vụ Thông tin Tư pháp Hình sự (CJIS) của FBI ở Clarksburg, Tây Virginia.

Tại đó, văn phòng sẽ kiểm tra dấu vân tay dựa trên cơ sở dữ liệu quốc gia về dấu vân tay tội phạm, đã có từ năm 1924.

Nhưng với việc văn phòng hiện nhận được gần 200.000 lượt gửi dấu vân tay mỗi ngày, các công cụ tự động hóa đã cho phép văn phòng xử lý hầu hết các yêu cầu gửi đến mà không cần bất kỳ sự can thiệp nào của con người.

Gary Stroupe, nhà phân tích chương trình và quản lý giám sát tại Đơn vị Phân tích và Nhận dạng Sinh trắc học CJIS, cho biết: "Khi chúng tôi

áp dụng tự động hóa, mọi bước trong đó đều không cần đến sự can thiệp của con người, ít nhất là theo một nghĩa nào đó".

Trong quá khứ, khi chưa có máy tính và quy trình tự động hóa, ngay cả khi có tới hàng trăm nhân viên kiểm tra dấu vân tay được đào tạo và làm việc suốt ngày đêm, cơ quan này vẫn phải đối mặt với tình trạng tồn đọng ngày càng tăng, mức tòi tệ nhất lên tới một triệu lượt gửi dấu vân tay đang chờ đối sánh.

Tuy nhiên tất cả đã thực sự thay đổi vào những năm 1990, khi FBI áp dụng Hệ thống Nhận dạng Vân tay Tự động Tích hợp và bắt đầu số hóa các dấu vân tay đến cũng như các dấu vân tay trong hồ sơ.

Công nghệ này cho phép FBI xử lý công việc tồn đọng và cũng đẩy nhanh quá trình tìm kiếm tội phạm và kiểm tra lý lịch dân sự từ hàng tháng xuống hàng giờ.

Những nỗ lực này chỉ được tăng tốc nhờ bước đột phá công nghệ mới nhất, Hệ thống Nhận dạng Thẻ hệ Tiếp theo 2014, mang đến các thuật toán cải tiến cho phép cơ quan tự động hóa đến mức có thể xử lý tới 95% trong số 180.000 lượt gửi dấu vân tay hàng ngày mà không cần sự can thiệp của con người.

Nhìn lại quá khứ, Stroupe cho biết những nỗ lực tự động hóa của FBI đã mang lại nhiều lợi ích to lớn: Các đối tác thực thi pháp luật hiện có thể nhận được kết quả từ việc gửi dấu vân tay trong vài phút, thay vì vài tuần hoặc vài tháng.

FBI hiện lưu trữ dấu vân tay của mình bằng kỹ thuật số và tiết kiệm chi phí lưu trữ vật lý hồ sơ dấu vân tay. Và văn phòng đã chuyển hàng trăm nhân viên sang các công việc thực thi pháp luật quan trọng khác của liên bang. ■

Vui Cười

* **Biết hết sự thật rồi!**

Một chú bé được một cậu bạn cùng lớp rỉ tai rằng tất cả người lớn đều có những bí mật riêng và rất dễ tống tiền họ bằng câu: "Tôi biết tất cả sự thật". Về nhà, chú bé quyết định sẽ thử điều này với mẹ:

- Con đã biết tất cả sự thật.

- Đừng nói gì với bố nhé!

Mẹ cho cậu 10 USD. Hiệu nghiệm quá, bố đi làm về, cậu lại đọc "thần chú" vào tai ông. Ông bố ngay lập tức rút ví cho cậu 50 USD cùng một đề nghị giữ kín chuyện. Vô cùng hài lòng với phương pháp kiếm tiền mới của mình, hôm sau, khi gặp bác đưa thư trước cửa nhà, cậu nói ngay:

- Bây giờ tôi đã biết tất cả sự thật rồi!

Bác đưa thư đứng lặng người, cặp kính trắng mờ đi, ông giang hai tay ra và nghẹn ngào nói với cậu bé:

- Nếu con đã biết hết sự thật rồi thì... lại đây với bố đi con!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Hòn đảo Tây Ban Nha nơi người dân trò chuyện, truyền tin bằng tiếng huýt sáo

Không cần điện thoại hay hét lớn, người dân đảo La Gomera (quần đảo Canary, Tây Ban Nha) có thể truyền tải thông tin bằng tiếng huýt sáo qua những khe núi.

Ở La Gomera, tiếng huýt sáo không đơn thuần là tín hiệu gọi nhau. Nó được phát triển thành một hệ thống có thể truyền đạt những thông điệp hoàn chỉnh.

Vì sao họ giao tiếp bằng tiếng huýt sáo?

Địa hình hiểm trở của La Gomera là một trong những lý do tiếng huýt sáo trở thành phương tiện liên lạc đặc biệt trên đảo. Những khe núi sâu kéo dài từ các đỉnh núi và cao nguyên xuống biển khiến việc di chuyển bằng đường bộ, dù chỉ một quãng ngắn, cũng mất nhiều thời gian và công sức.

Trong khi giọng nói khó truyền đi xa, tiếng huýt sáo có thể vang qua các thung lũng, đạt khoảng 2 dặm (hơn 3km) trong một số hẻm núi khi điều kiện gió thuận lợi.

Từ nhu cầu liên lạc giữa những khu vực cách trở, người dân sử dụng ngôn ngữ huýt sáo địa phương Silbo Gomero để truyền thông điệp. Các cư dân lớn tuổi ở La Gomera kể rằng Silbo Gomero từng được dùng để gửi tin, thậm chí phát cảnh báo.

Người La Gomera “nói chuyện” bằng tiếng huýt sáo thế nào?

Silbo Gomero là ngôn ngữ huýt sáo mô phỏng tiếng Tây Ban Nha được cư dân La Gomera sử dụng trong đời sống hằng ngày.

Silbo Gomero sử dụng 2 âm huýt sáo đại diện cho 5 nguyên âm và 4 âm đại diện cho các phụ âm trong tiếng Tây Ban Nha. Các âm được phân biệt dựa vào cao độ cũng như đặc điểm ngắt quãng hoặc liên tục.

Do hệ thống âm được giản lược, một âm huýt sáo có thể tương ứng với nhiều âm trong lời nói, khiến người nghe phải dựa vào ngữ cảnh. Chẳng hạn, “sí” (có) và “tí” (bạn), hay “gallina” (gà mái) và “ballena” (cá voi), có thể khó phân biệt khi được huýt sáo.

“Khi nằm trong một câu, người nghe có thể hiểu rõ con vật được nhắc đến, nhưng nếu chỉ huýt sáo riêng từ đó thì không”, Estefanía Mendoza, giáo viên dạy Silbo Gomero, giải thích.

Qua luyện tập, người sử dụng Silbo Gomero có thể truyền đạt bất kỳ thông điệp nào. Một số biến thể địa phương còn có thể hé lộ người huýt sáo đến từ khu vực nào.

Ngôn ngữ huýt sáo Silbo Gomero được gìn giữ ra sao?

Khi Silbo Gomero dần không còn giữ vai trò thiết yếu trong liên lạc hằng ngày, việc bảo tồn ngôn ngữ huýt sáo này được chú trọng tại La Gomera. Năm 1999, Silbo Gomero được đưa vào chương trình giảng dạy bắt buộc tại các trường học

trên đảo nhằm truyền lại cho thế hệ trẻ.

Năm 2009, Silbo Gomero được UNESCO ghi danh vào Danh sách Di sản văn hóa phi vật thể đại diện của nhân loại. UNESCO đánh giá đây là ngôn ngữ huýt sáo được phát triển hoàn chỉnh và vẫn được một cộng đồng đông đảo sử dụng.

Việc truyền lại Silbo Gomero cho thế hệ trẻ vẫn gặp những trở ngại, trong đó có việc thiếu cơ hội thực hành ngoài trường học.

Dù vậy, không ít thanh thiếu niên vẫn sử dụng Silbo Gomero để chào hỏi và trò chuyện. Erin Gerhards cho biết bản thân muốn cải thiện kỹ năng huýt sáo và góp phần gìn giữ truyền thống của hòn đảo.

“Đó là cách để tôn vinh những người từng sống ở đây và nhớ về cội nguồn, rằng chúng tôi không khởi đầu với công nghệ mà từ những điều rất giản dị”, Gerhards chia sẻ.

Còn nơi nào dùng tiếng huýt sáo để giao tiếp?

Người dân làng Antia trên sườn núi Ochi, đảo Evia, Hy Lạp, cũng sử dụng tiếng huýt sáo để giao tiếp. Hình thức này được gọi là Sfyria, bắt nguồn từ sfyriso trong tiếng Hy Lạp, nghĩa là “huýt sáo”. Sfyria được sử dụng để giao tiếp ở cả khoảng cách xa lẫn gần, chủ yếu phục vụ những cuộc trao đổi thường ngày.

Theo The Outline, sự xuất hiện của điện thoại tại Antia vào những năm 1960 cùng quá trình công nghiệp hóa khiến Sfyria dần mai một. Người dân không còn cần huýt sáo để liên lạc, trong khi nhiều người trẻ rời làng tìm việc. Đến năm 2018, chỉ còn khoảng 20 cư dân có thể giao tiếp bằng Sfyria.

Người dân làng Kongthong, bang Meghalaya, Ấn Độ, có truyền thống gọi tên nhau bằng tiếng huýt sáo. Khi một đứa trẻ chào đời, người mẹ sáng tạo một giai điệu riêng gọi là “jingrwai lawbei”, được sử dụng như tên gọi và gắn với người đó suốt đời. Tiếng huýt sáo còn giúp người dân liên lạc từ xa, đặc biệt trong những chuyến đi săn trong rừng.

Ngày nay, người Kongthong sử dụng tên thông thường cho các thủ tục hành chính, song tiếng huýt sáo vẫn được duy trì như một nét văn hóa đặc trưng của cộng đồng. ■

Nước nào rộng nhất thế giới?

Quốc gia rộng nhất thế giới có tổng diện tích hơn 17 triệu km², trải dài trên hai châu lục Á và Âu.

Trên thế giới có hơn 200 quốc gia và vùng lãnh thổ với diện tích lớn nhỏ khác nhau. Vậy nước nào rộng nhất thế giới?

Nga là nước rộng nhất thế giới

Theo Encyclopaedia Britannica, Nga đứng đầu thế giới về tổng diện tích, với 6.592.846 dặm vuông (17.075.400 km²). Theo World Atlas, quốc gia này trải dài trên cả châu Âu và châu Á, với đường bờ biển dài 37.653 km.

Địa hình nước Nga rất đa dạng, từ đồng bằng, thảo nguyên, rừng taiga, lãnh nguyên đến các dãy núi cùng hệ thống sông hồ phong phú. Trong đó, núi Elbrus cao 5.642 m được xem là đỉnh núi cao nhất châu Âu.

Những người đi bộ đường dài băng qua vùng đồng bằng phía dưới núi Elbrus của Nga. Thuộc dãy Kavkaz, Elbrus là đỉnh núi cao nhất châu Âu, với độ cao 5.642 m so với mực nước biển.

Nổi bật trong hệ thống hồ là Baikal. Đây được xem là hồ nước ngọt cổ nhất thế giới và cũng là hồ sâu nhất thế giới, với độ sâu tối đa 1.620 m. Hồ Baikal có diện tích khoảng 31.500 km², dài 636 km và rộng trung bình 48 km.

Xét về thể tích, đây là hồ nước ngọt lớn nhất thế giới, chứa khoảng 1/5 lượng nước ngọt trên bề mặt Trái đất, tương đương khoảng 23.000 km³. Hơn 330 con sông và suối đổ vào hồ Baikal.

Vào mùa hè, khi hồ Baikal chứa đầy nước băng tan từ các dãy núi, đôi khi có thể nhìn xuyên qua làn nước xuống độ sâu hơn 39 m.

Một hồ đáng chú ý khác là Ladoga. Đây là hồ lớn nhất châu Âu, nằm cách St. Petersburg khoảng 40 km về phía đông. Hồ có diện tích 17.600 km², không tính các đảo, dài 219 km, rộng trung bình 82 km và sâu trung bình 51 m. Điểm sâu nhất ở phía tây đảo Valaam đạt 230 m.

Nga còn có sông Volga - con sông dài nhất châu Âu. Lưu vực sông trải rộng trên khoảng hai phần năm diện tích phần châu Âu của Nga và là nơi sinh sống của gần một nửa dân số nước này. Với ý nghĩa lớn về kinh tế, văn hóa và lịch sử, Volga được xếp vào nhóm những con sông lớn của thế giới.

Những quốc gia, vùng lãnh thổ có diện tích lớn

Theo Encyclopaedia Britannica, Canada là quốc gia rộng thứ hai thế giới, sau Nga, với tổng diện tích 3.848.758 dặm vuông (9.968.242 km²).

Xếp tiếp theo là Mỹ với 9.866.632 km², Trung Quốc 9.572.900 km², Brazil 8.510.418 km² và Australia 7.688.126 km².

Ấn Độ đứng thứ 7 với diện tích 3.287.263 km². Ba vị trí tiếp theo lần lượt thuộc về Kazakhstan (2.724.900 km²), Argentina (2.704.789 km²) và Algeria (2.381.741 km²).

Đứng thứ 11 là Cộng hòa Dân chủ Congo với 2.345.000 km², tiếp đến là Greenland (2.166.086 km²), Saudi Arabia (2.149.690 km²), Mexico (1.964.375 km²) và Indonesia (1.892.410 km²).

Những quốc gia, vùng lãnh thổ nhỏ nhất

Theo Encyclopaedia Britannica, với diện tích chỉ 0,44 km² thành quốc Vatican là quốc gia nhỏ nhất thế giới. Đứng thứ hai là Monaco với 2,1 km², tiếp đến là Nauru (21 km²), Tuvalu (25 km²) và San Marino (61 km²).

Năm vị trí còn lại trong nhóm 10 quốc gia và vùng lãnh thổ nhỏ nhất thế giới lần lượt thuộc về Liechtenstein (160 km²), Quần đảo Marshall (181 km²), Saint Kitts và Nevis (262 km²), Maldives (298 km²) và Malta (315 km²). ■

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Vì sao con người thích săn ma?

Hoạt động săn ma đang ngày càng phổ biến dù sau nhiều thế kỷ, vẫn chưa có bước tiến nào trong việc tìm kiếm bằng chứng đáng tin cậy về sự tồn tại của ma quỷ.

Năm 1874, nhà hóa học nổi tiếng người Anh William Crookes ngồi trong một căn phòng tối, nhìn chăm chăm vào một tấm rèm che trên một hộc tường. Tấm rèm lay động, và bóng ma của một phụ nữ trẻ xuất hiện, khoác trên mình tấm vải liệm trắng. Crookes tin rằng mình đã nhìn thấy ma.

Nhưng hóa ra bóng ma đó là giả, và việc tham gia vào các buổi cầu hồn suýt nữa đã hủy hoại sự nghiệp của Crookes. Dù vậy, ông vẫn tiếp tục tìm kiếm bằng chứng về các linh hồn - giống như nhiều người đến nay vẫn lao vào các cuộc săn ma.

Sự phổ biến của buổi cầu hồn thời Victoria, cùng với thuyết duy linh (spiritualism: một phong trào xuất hiện từ thế kỷ 19 ở châu Âu và Mỹ, dựa trên niềm tin rằng linh hồn người chết có thể tương tác với người sống), đã nhanh chóng lan rộng trên toàn thế giới. Từ những phòng khách nhỏ tĩnh lặng với hy vọng từ gia quyến của người quá cố, đến những phòng hòa nhạc lớn, nơi khán giả háo hức chờ đợi một màn trình diễn ma quái.

Đến nay, rất nhiều người vẫn hứng thú với săn ma. Các nền tảng như YouTube và TikTok tràn ngập những nhà điều tra hiện tượng siêu nhiên nghiệp dư lặn mò ở các tòa nhà bỏ hoang và những ngôi nhà ma ám nổi tiếng để tìm bằng chứng về sự tồn tại của ma quỷ.

Giờ đây, ma quỷ đã trở thành một ngành kinh doanh lớn. Dù chưa biết liệu chúng có tồn tại hay không, những nội dung liên quan đến ma quỷ dường như phổ biến ở khắp mọi nơi. Chúng xuất hiện trong sách vở và các chương trình truyền hình. Có hàng chục tổ chức săn ma trên khắp Bắc Mỹ, với các nhóm thường lảng vảng quanh những nơi mà người ta nghĩ rằng bị ám, với hy vọng nhìn thấy hoặc có thể chụp ảnh hồn ma.

Trong cuốn sách mới xuất bản có tên *Ghosted: A History of Ghost-Hunting, and Why We Keep Looking* (tạm dịch: “Ma ám: Lịch sử săn ma và lý do chúng ta vẫn tiếp tục tìm kiếm chúng”), TS. Alice Vernon, giảng viên bộ môn Viết sáng tạo tại Đại học Aberystwyth, đã khám phá về lịch sử xã hội của nghề săn ma. Tại sao con người vẫn níu giữ hy vọng tìm thấy bằng chứng xác thực về thế giới bên kia?

Các cuộc điều tra về sự tồn tại của ma quỷ đã trở thành một hiện tượng trên toàn cầu vào năm 1848, khi hai chị em Kate và Mary Fox phổ biến một quy tắc gõ cửa để giao tiếp với hồn ma mà họ cho rằng đã ám ảnh ngôi nhà của họ ở Hydesville, New York.

Chỉ năm năm sau, họ đã tích lũy được 500 nghìn USD (tương đương gần 15 triệu bảng Anh ngày nay). Chủ nghĩa tâm linh lan rộng khắp thế

giới, đặc biệt là ở Anh, Pháp và Úc. Nỗi đau sau cuộc nội chiến Hoa Kỳ và hàng loạt người thiệt mạng trong Thế chiến thứ nhất vào đầu thế kỷ 20 đã góp phần thúc đẩy sự phổ biến của chủ nghĩa tâm linh.

Người ta tìm đến thuyết duy linh và săn ma vì danh vọng và tiền tài, đồng thời hy vọng tìm ra những bằng chứng cho thấy chết không phải là hết.

Những hoài nghi

Tuy nhiên, song song với thuyết duy linh, ngày càng nhiều người nghi ngờ sự thật về các cuộc săn ma. Những người chỉ trích thuyết duy linh dữ dội nhất là các nhà ảo thuật, cho rằng các nhà ngoại cảm đang bắt chước thủ thuật của họ nhưng theo một cách không đáng hoàng. Ít nhất thì khán giả của các nhà ảo thuật cũng biết rằng họ đang bị lừa có chủ đích.

Chẳng hạn, nhà ảo thuật người Mỹ gốc Hungary nổi tiếng Harry Houdini thường tranh cãi gay gắt với người bạn thân và cũng là một người theo thuyết duy linh, Arthur Conan Doyle - nhà văn người Scotland nổi tiếng với tiểu thuyết trinh thám Sherlock Holmes, về hành vi gian lận của các nhà ngoại cảm.

Với sự phát triển của các phòng thí nghiệm khoa học hiện đại cùng sự phát triển của các thiết bị ghi hình và hình âm di động trong thế kỷ 20, săn ma đã trở thành một thú vui phổ biến thu hút nhiều sự chú ý của công chúng. Harry Price, nhà nghiên cứu tâm linh người Anh, đã tận dụng nghề săn ma để tạo ra một “giáo phái” sùng bái mình, tìm kiếm các hiện tượng ma ám thú vị có thể thu hút sự chú ý.

Harry Price cũng là người đã biến săn ma trở thành một loại hình giải trí trên truyền thông. Năm 1936, ông đã thực hiện một chương trình phát thanh trực tiếp trên đài BBC từ một ngôi nhà ma ám.

Chương trình của Price là tiền thân của các cuộc săn ma như chúng ta biết ngày nay. Các chương trình truyền hình thực tế bắt chước kịch bản chương trình phát sóng năm 1936 của Price, chẳng hạn như *Most Haunted* đã thu hút được lượng người theo dõi trung thành kể từ khi bắt đầu phát sóng trên kênh Living TV vào năm 2002. Dù không còn phát sóng trên truyền hình nữa, đội ngũ sản xuất *Most Haunted* vẫn tiếp tục quay và đăng các tập mới trên YouTube.

Các chương trình thực tế về săn ma trên thế giới như *Bytva ekstrasensov* của Ukraine và *Ghost Hunt* của New Zealand đều chịu ảnh hưởng từ chương trình này. Mạng xã hội cũng thay đổi cách chúng ta săn ma. Giờ đây, các nhà điều tra và các nhóm săn ma nghiệp dư có thể tiếp cận lượng khán giả khổng lồ trên nhiều nền tảng khác nhau.

Tuy nhiên, săn ma cũng là một lĩnh vực đầy cạnh tranh khi các nhà săn ma chạy đua để có được bằng chứng tốt nhất. Với nhiều người, điều này đồng nghĩa với việc phải trang bị những công cụ như trong phim *Ghostbusters*, có thể bao gồm đèn chớp, cảm biến, máy dò trường điện từ, máy ghi âm công nghệ cao.

Tất cả đều nhằm mục đích thu thập bằng

chứng “khoa học” nhất để đạt được danh tiếng. Một điều thú vị là khi người ta càng cho rằng mình săn ma theo cách khoa học, có vẻ các lý thuyết nguy khoa học tồn tại trong các cuộc săn ma của họ. Hiện nay, những mối liên hệ giữa ma và trường điện từ, nhiệt độ thấp, bức xạ, ảnh chụp kỳ lạ... chỉ dựa trên những phỏng đoán, lý thuyết chưa được chứng minh và những suy luận bất hợp lý.

Kết nối xã hội

Tuy nhiên, con người không bao giờ ngừng tìm kiếm bằng chứng về sự tồn tại của ma quỷ. “Đây chính là điều khiến tôi say mê khi nghiên cứu về vấn đề này”, TS. Alice Vernon cho biết. “Tôi muốn biết tại sao, sau nhiều thế kỷ, chúng ta vẫn chưa có bước tiến nào trong việc tìm kiếm bằng chứng thuyết phục về các hiện tượng siêu nhiên, nhưng hoạt động săn ma lại ngày càng phổ biến hơn bao giờ hết”.

Trong quá trình nghiên cứu, TS. Alice Vernon đã tham gia một số cuộc săn ma. “Tôi nghĩ câu trả lời là săn ma không phải nhằm mục đích khám phá khoa học. Mục đích của nó là kết nối xã hội, thể hiện nhiều thứ về người sống hơn là người chết”, bà nói. “Tôi đã có một trong những trải nghiệm thú vị nhất trong đời khi đi săn ma. Mặc dù là người hoài nghi, tôi vẫn bị cuốn hút vào cuộc săn ma, bởi nó giúp tôi kết nối với mọi người và với lịch sử của các tòa nhà ma ám”.

Sau hàng trăm năm, con người vẫn chưa tìm thấy bằng chứng đáng tin cậy về sự tồn tại của ma quỷ. Xét cho cùng, sự hấp dẫn của các cuộc săn ma nằm ở những khoảnh khắc vui vẻ bên bạn bè, kể chuyện ma, và tận hưởng cảm giác khám phá một thứ bí ẩn.

Theo TS. Alice Vernon, việc săn ma liên quan đến những người đang sống chứ không phải là những hồn ma mà chúng ta đang tìm kiếm. Săn ma, nếu được thực hiện một cách có đạo đức, là một hoạt động xã hội quan trọng. Nó giúp chúng ta vượt qua nỗi đau buồn, tìm hiểu về nỗi sợ cái chết và khám phá ý nghĩa của cuộc sống. ■

Vui Cười

*** Bản đồ hiểm**

Đoàn thám hiểm đang tiến sâu vào dãy Alps, họ bị lạc đường vì đánh rơi mất tập bản đồ duy nhất. Đang trong tình thế tuyệt vọng, bỗng họ nhặt được một tấm bản đồ khác, cả đoàn mừng rú lên. Sau một hồi lâu đối chiếu la bàn và sử dụng hàng loạt máy móc định vị phức tạp, giáo sư trưởng đoàn reo lên:

- A! Thấy rồi, mọi người có nhận ra đỉnh núi cao nhất mờ mờ trên tấm bản đồ nhặt được này không!

Đám người đồng thanh reo lên:

- Có chứ! Định hướng được rồi ư?

- Theo như tấm bản đồ này thì chúng ta đang ở trên đỉnh ngọn núi đó!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Cỗ máy tỷ USD tìm cách “mở khóa” năng lượng nhiệt hạch

Công ty khởi nghiệp Pacific Fusion đang xây dựng một cỗ máy nhiệt hạch với mục tiêu sản xuất năng lượng thành công trong 4 năm tới.

Theo Nature, tại bang New Mexico (Mỹ), startup này đang trong quá trình lắp ráp hơn 150 tụ điện hình trụ có kích thước tương đương xe tải để tạo thành một cỗ máy phát năng lượng nhiệt hạch - năng lượng sinh ra khi hai hạt nhân nguyên tử nhẹ, như hydro, hợp nhất thành một hạt nhân nặng hơn, giống như cơ chế cung cấp năng lượng cho Mặt Trời.

Những tụ điện khổng lồ này sẽ được bố trí xung quanh một buồng phản ứng trung tâm, phóng điện đồng thời đến một viên nhiên liệu hydro chỉ lớn bằng hạt đậu ở chính giữa. Dòng điện cực lớn sẽ tạo ra một từ trường mạnh bao quanh và nén viên nhiên liệu. Khi đạt đủ nhiệt độ và áp suất, hạt nhân của các đồng vị hydro sẽ hợp nhất thành heli và giải phóng năng lượng.

"Công nghệ này sẽ tạo ra bước ngoặt đối với cả năng lượng nhiệt hạch lẫn các ứng dụng quốc phòng", nhà vật lý Keith LeChien, Giám đốc công nghệ kiêm nhà đồng sáng lập Pacific Fusion, cho biết.

Pacific Fusion đặt mục tiêu sinh lợi năng lượng toàn hệ thống, tức cỗ máy tạo ra nhiều năng lượng hơn so với mức nó tiêu thụ, vào cuối thập kỷ này. Đây là cột mốc quan trọng trong quá trình phát triển một nhà máy điện nhiệt hạch có khả năng cung cấp năng lượng sạch vô hạn.

Công ty này là một trong hàng chục startup công nghệ nhiệt hạch đã huy động tổng cộng hơn 14 tỷ USD đầu tư trong vòng 5 năm qua. Riêng Pacific Fusion đã huy động hơn 1 tỷ USD kể từ khi được thành lập. Làn sóng đầu tư này bắt đầu khi National Ignition Facility (NIF), một cơ sở nghiên cứu năng lượng của Mỹ, đạt được mốc sinh lợi năng lượng. Theo The Guardian, bằng cách chiếu 192 tia laser vào một viên nhiên liệu hydro, NIF đã tạo ra nhiều năng lượng hơn so với bản thân các tia laser tiêu thụ, nhưng vẫn còn cách xa mức sinh lợi năng lượng nêu tính cả hệ thống vận hành.

Tuy nhiên kết quả này được xem là bằng chứng cho thấy giới nghiên cứu đang đi đúng hướng. Bài toán đặt ra là làm thế nào biến thí nghiệm đó thành một nhà máy điện thực tế có thể hoạt động liên tục suốt ngày đêm.

Một số công ty khởi nghiệp, trong đó có Pacific Fusion và First Light Fusion (Anh), đang tìm cách tái lập thành công của NIF nhưng sử dụng những xung điện cực lớn thay vì hàng loạt tia laser.

Theo LeChien, ưu thế của phương pháp này là hiệu suất sử dụng năng lượng cao hơn laser. Tại NIF, chưa đến 1% vận hành hệ thống truyền tới viên nhiên liệu hydro. Nguyên nhân là điện năng ban đầu dùng để cấp nguồn cho laser phải được

chuyển đổi qua nhiều dạng năng lượng khác nhau - ánh sáng, tia X, động năng - trước khi tới được mục tiêu, xảy ra thất thoát. Xung điện tạo ra tác động trực tiếp hơn từ điện năng tới quá trình nén viên nhiên liệu, khoảng 12% năng lượng đầu vào có thể truyền tới mục tiêu.

Đại diện Pacific Fusion dự kiến cơ sở thử nghiệm sẽ sử dụng khoảng 80 megajoule điện năng cho mỗi lần "ép" nhiên liệu và tạo ra khoảng 100 megajoule năng lượng nhiệt hạch, qua đó sinh lợi về năng lượng toàn hệ thống.

Nhưng ngay cả khi thiết kế của Pacific Fusion hoạt động như dự kiến, mức năng lượng này cũng chỉ bằng khoảng một phần năm mức cần thiết để vận hành một nhà máy điện và vẫn cần nhiều nghiên cứu vật lý cơ bản để nâng cao sản lượng năng lượng.

Việc vận hành liên tục để tạo ra nguồn năng lượng nhiệt hạch ổn định cũng kéo theo hàng loạt thách thức kỹ thuật, chẳng hạn như làm sao để cỗ máy có thể bắn xung điện (tín hiệu điện áp) liên tục và nạp lại nhiên liệu sau mỗi lần bắn, bởi cụm nhiên liệu ở trung tâm sẽ bị phá hủy hoàn toàn sau mỗi lần.

Để thiết kế có thể vận hành như một nhà máy điện, các nhà nghiên cứu của công ty cho biết cỗ máy sẽ phải bắn và nạp lại nhiên liệu khoảng một lần mỗi giây, lặp lại liên tục không giới hạn. Trong khi đó, cỗ máy đang được xây dựng hiện chỉ bắn được một xung điện mỗi ngày.

Tuy đứng trước nhiều thách thức kỹ thuật, nhiệt hạch vẫn được đánh giá là nguồn năng lượng sạch tiềm năng trong tương lai do nguồn nguyên liệu rẻ và dồi dào, không phát thải và gần như không có các rủi ro về phóng xạ và chất thải. Cơ quan Năng lượng Nguyên tử Quốc tế (IAEA) dự báo năng lượng nhiệt hạch có thể chiếm 10-50% năng lượng tạo ra trên toàn cầu vào năm 2100, tùy thuộc vào các kịch bản chi phí khác nhau của công nghệ. ■

“Tủ lạnh dành cho người” ở Nhật Bản

Công ty thiết bị công nghiệp Trusco Nakayama sản xuất tủ lạnh lớn tương đương bát điện thoại, giúp làm mát cơ thể người trong vài phút.

Chia sẻ trên AFP, Trusco Nakayama cho biết đã bán hơn 300 tủ lạnh Do Hiemon Box với giá 1,5 triệu yen (9.400 USD). Theo China Yamamoto, đại diện bán hàng của công ty, khách hàng thường là công trường xây dựng, nhà máy, kho hàng, trong tương lai có thể mở rộng sang sân golf và sân bóng chày.

Do Hiemon Box hoạt động với ổ cắm điện thông thường, dễ di chuyển bằng bánh xe và không tiêu thụ nhiều điện. Để tránh hoạt động quá mức, thiết bị tự động tắt sau 20 phút.

Theo Japan Times, tủ lạnh duy trì mức nhiệt 15 độ C và thổi luồng khí 5 độ C khi có người ngồi vào băng ghế bên trong, giúp giảm nhanh cảm

giác kiệt sức do nóng hoặc say nắng. "Mục tiêu không phải cung cấp nơi nghỉ ngơi mà chủ yếu là giúp ngăn vấn đề sức khỏe liên quan đến nắng nóng trở nên nghiêm trọng hơn", Fumiaki Matsubara, Giám đốc bộ phận sản phẩm của Trusco, giải thích.

Theo Yutaka Kono, chuyên gia làm việc tại công ty thiết bị Kono, đầu tư vào biện pháp chống nóng đang trở nên thiết yếu để duy trì lực lượng lao động hiện tại và thu hút nhân tài mới. Điều hòa truyền thống và máy làm mát cục bộ có thể giúp giảm nóng, nhưng công ty của Kono có nhiều khu vực mở để xe tải và thiết bị hạng nặng hoạt động.

"Tôi thực sự ngạc nhiên trước ý tưởng mới mẻ: đưa người vào tủ lạnh. Việc cơ thể người được làm mát tức thì xuống ngưỡng nhiệt an toàn khi bước vào trong tủ nghe rất hấp dẫn", Kono nói với AFP.

Taichi Konishi, công nhân 24 tuổi, dùng Do Hiemon Box ba lần một ngày. "Tôi chỉ ở bên trong khoảng hai phút, nhưng chừng đó cũng đủ để mồ hôi khô hết", anh chia sẻ.



Tủ lạnh Do Hiemon Box dành cho người

Giới khoa học cho rằng biến đổi khí hậu do con người gây ra đang làm gia tăng tần suất và cường độ của những đợt nắng nóng cực đoan. Năm ngoái, Nhật Bản trải qua mùa hè nóng nhất lịch sử. Năm nay, cơ quan khí tượng nước này bắt đầu sử dụng một từ mới, như "kokushobi" hay "ngày nóng tàn khốc", khi mức nhiệt đạt 40 độ C, kêu gọi công chúng ứng phó với nắng nóng cực đoan như thăm huyệt thiên nhiên.

Chỉ riêng Tokyo ghi nhận gần 120 trường hợp tử vong liên quan đến nắng nóng. Trên toàn Nhật Bản, gần 63.000 người cần chăm sóc y tế khẩn cấp trong mùa hè này.

Từ năm ngoái, doanh nghiệp Nhật Bản phải đối mặt với những yêu cầu pháp lý khắt khe hơn nhằm hỗ trợ người lao động làm việc dưới trời nắng. Ví dụ, công trường xây dựng phải cung cấp cho công nhân quần áo phù hợp như áo khoác tích hợp quạt, phòng nghỉ có điều hòa và mái che. Một sáng kiến mới năm nay cho phép công chức Tokyo mặc quần đùi đi làm - bước đột phá tại đất nước mà trang phục công sở trang trọng vẫn rất phổ biến.

Trong khảo sát do công ty nghiên cứu Teikoku Databank của Nhật Bản thực hiện 50% doanh nghiệp cho biết nắng nóng gay gắt làm gián đoạn hoạt động, gần 88% chia sẻ đã tăng cường biện pháp hỗ trợ người lao động. ■

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Cuộc đời bi kịch của diễn viên phim 18+ đầu tiên trên thế giới

Ít ai quan tâm rằng đằng sau những vai diễn khêu gợi của diễn viên phim 18+, Linda Lovelace là những nỗi đau đớn cùng cực.



Cuộc đời là những chuỗi ngày bị kìm nén

Linda Lovelace sinh ngày 10 tháng 1 năm 1949 tại hạt Bronx, bang New York, Mỹ. Tên khai sinh của cô là Linda Susan Boreman.

Người chồng đầu tiên của Linda Lovelace, Chuck Traynor đã có người vợ thứ hai là Marilyn Chambers. Cô này cũng là một diễn viên phim cấp ba nổi tiếng được Chuck dẫn dắt.

Linda Lovelace mất vào ngày 22 tháng 4 năm 2002 do hôn mê sâu vì tai nạn giao thông. Người chồng thứ hai, Larry Marchiano và hai con đã ở bên cô lúc lâm chung. Linda Lovelace là một trong những diễn viên 18+ người Mỹ nổi tiếng nhất mọi thời đại. Người ta biết đến cô không chỉ bởi các vai diễn trong phim người lớn mà còn vì cuộc đời đầy trắc trở của cô.

Ngay từ nhỏ, Linda đã không có một tuổi thơ hạnh phúc bởi mẹ cô là một người vô cùng hà khắc. Chia sẻ trong cuốn hồi ký *Ordeal*, nữ diễn viên nói rằng mình đã bị mẹ bạo hành cả về thể chất lẫn tinh thần từ khi còn rất nhỏ cho tới khi là một thiếu nữ.

Mẹ của Linda thường bạo hành cô vì những điều rất nhỏ nhặt ví dụ như mua nhầm loại thuốc ở cửa hàng hay khi cô bé ngây thơ hỏi mẹ về ý nghĩa của những câu chửi thề... Việc phải chịu những đòn roi từ mẹ đã thành như cơm bữa đối với Linda Lovelace.

Khi Linda 19 tuổi, cô đã có con ngoài giá thú. Đây là điều không thể chấp nhận được với mẹ cô, bà đã đem đứa bé cho trại trẻ mồ côi khi nó vừa mới sinh. Đây quả là một cú đánh mạnh vào tâm lý của cô gái trẻ. Sau này Linda Lovelace gặp và yêu Chuck Traynor, một người làm trong ngành điện ảnh, hai người cũng đã nên duyên vợ chồng. Tưởng rằng cuộc đời mình đã bước sang trang mới khi

thoát khỏi người mẹ quá nghiêm khắc, thế nhưng chuỗi ngày đau đớn tột cùng mới thực sự bắt đầu.

Cuộc hôn nhân của Linda Lovelace với Chuck Traynor không là gì ngoài nước mắt của Linda Lovelace. Chồng cô là một kẻ nghiện rượu và thường xuyên bạo hành, bạo dâm vợ mình.

“Tôi thực sự đã trở thành tù nhân của hắn, hắn không cho phép tôi rời khỏi tầm mắt, không được sử dụng cả nhà tắm, nếu phải dùng thì hắn sẽ theo dõi tôi qua một cái lỗ hồng. Mỗi lần nghe điện thoại là một lần khẩu súng đã lên nòng dí vào đầu tôi”. Những tâm sự gây shock trong cuốn hồi ký *Ordeal* như những lời cảnh tỉnh cho các cô gái trẻ.

Linda Lovelace có tổng cộng hai đời chồng. Người chồng thứ hai là Larry Marchiano, một người làm trong ngành xây dựng. Hai người cưới nhau năm 1976 và có hai người con. Có lẽ quãng thời gian chung sống với Larry là lúc Linda cảm thấy hạnh phúc nhất trong đời, đáng tiếc rằng họ đã ly hôn năm 1996.

Sự nghiệp bất đắc dĩ

Trở trêu thay, sự nghiệp của Linda Lovelace lại bắt đầu từ cuộc hôn nhân khốn khổ giữa cô và Chuck Traynor. Chuck chính là người đã ép buộc Linda vào nghiệp diễn ít vinh quang mà nhiều tủ nhục. Chuck Traynor đã bắt vợ là Linda phải chuyển tới sinh sống tại thành phố New York, Mỹ. Tại đây Chuck biến vợ mình thành một công cụ kiếm tiền sống, hắn không khác gì một tên ma cô của Linda Lovelace.

Để kiếm tiền cho bản thân, Chuck Traynor đã nhả tâm dí súng vào đầu Linda nhằm ép cô đóng phim cấp ba. Mới đầu là những bộ phim ngắn rẻ tiền chiếu trong các máy chiếu mà người xem phải nhìn qua lỗ nhỏ.

Sau này bộ phim làm nổi danh Linda Lovelace là *Deep Throat* (1972). Bộ phim bỗng chốc thành công vang dội, doanh thu cho bảy tuần chiếu phim đầu tiên lên tới một triệu USD và tiếp tục được chiếu hàng ngày trong mười năm tiếp theo. *Deep Throat* trở thành một trong những bộ phim có doanh thu cao nhất mọi thời đại.

Nghệ danh Linda Lovelace cũng xuất hiện từ đó, lý do cô lấy nghệ danh này bởi nó có hai chữ cái đầu trùng nhau, tương tự với tên quả bom sex của thập niên 1950, Marilyn Monroe. Đáng tiếc rằng đây là cái duy nhất cô nhận được sau bộ phim, Linda không nhận được một đồng thù lao nào nhưng chồng cô lại rút túi 1250 USD.

Đến nay vẫn chưa có con số chính xác có bao nhiêu bộ phim mà Linda Lovelace đã tham gia. Có tư liệu chỉ ghi nhận khoảng vài chục nhưng cũng có cái lại cho con số tới hàng vài trăm. Theo trang IMDb, bộ phim cuối cùng cô tham gia là vào năm 1988. Tuy nhiên Linda Lovelace lại tham gia vào các hoạt động chống lại các sản phẩm khiêu dâm vào năm 1980, khi cuốn hồi ký *Ordeal* của cô được ra mắt, một bước đi trái với hoạt động đóng phim vẫn còn tiếp tục lúc đó.

Trên bìa cuốn hồi ký *Ordeal* có viết: “Những điều đó đã xảy ra với tôi. Nó cũng có thể xảy ra với bất kì người phụ nữ nào”.

Theo Linda Lovelace, sở dĩ cô hoạt động như vậy bởi cô muốn lên án sự bạo tàn của nền công nghiệp khiêu dâm và lên tiếng bảo vệ cho phụ nữ và các đồng nghiệp xung quanh mình. Trong một cuộc phỏng vấn, Linda nói rằng:

“Khi bạn thấy tôi trên phim *Deep Throat* là bạn đang xem cảnh mà tôi đang bị cưỡng hiếp. Đó là một tội ác khi bộ phim đó vẫn đang được chiếu. Có một khẩu súng đã chĩa về phía tôi trong suốt thời gian đó”. Hollywood đã dựng lên một bộ phim kể về cuộc đời đầy nước mắt của Linda Lovelace. ■

Tại sao người già hay mắc chứng sợ độ cao?

Khoảng 1/10 số người trưởng thành được cho là mắc một chứng sợ hãi nào đó - sợ sợ hãi bất thường đối với một vật thể (sợ nhện, sợ máu...), tình huống (sợ đến nha sĩ, sợ phát biểu trước đám đông...) hoặc cảm giác (sợ xấu...) nhất định nào đó.

Theo Paul Blenkiron, chuyên gia tư vấn tâm thần học tại Bệnh viện Park Hospital kiêm phát ngôn viên cho trường Cao đẳng thầy thuốc tâm thần Hoàng gia Anh, những chứng sợ hãi này thường khởi phát trong độ tuổi từ 15 - 25.

“Nhiều trẻ em cũng có các nỗi sợ hãi, nhưng thoát khỏi chúng khi lớn lên. Chúng tôi không coi đó là một chứng sợ hãi ở giai đoạn này. Nếu nỗi sợ hãi tiếp tục ám ảnh chúng đến giai đoạn trưởng thành, nó là một chứng sợ hãi và có thể tiếp diễn suốt đời”, ông Blenkiron giải thích. Tuy nhiên, chứng sợ độ cao lại thường khởi phát về sau trong cuộc đời người. Kevin Gournay, giáo sư danh dự tại Viện Tâm thần học thuộc trường King's College London (Anh), cho biết, thực tế này chủ yếu do cảm giác của chúng ta về sự thăng bằng.

Cụ thể là, khi con người già đi, cơ quan phụ trách cảm giác về thăng bằng có xu hướng suy thoái và chủ nhân nhiều khả năng cảm thấy dễ bị tổn thương về thể chất hơn. Những người trưởng thành lớn tuổi hơn cũng có xu hướng đang là chỗ dựa của các người khác. Và điều này có thể khiến họ lo lắng hơn về nguy cơ gục ngã. Những lo lắng như vậy có thể thúc đẩy chứng sợ hãi độ cao.

Giáo sư Gournay nói thêm rằng, trong khi chứng sợ độ cao trở nên trầm trọng hơn theo tuổi tác, thì các chứng sợ khác diễn ra theo chiều hướng ngược lại, ít nghiêm trọng hơn. Điều này là do khi già đi, chúng ta sản sinh ra ít hormone quyết định việc “đương đầu hay bỏ chạy” adrenaline hơn.

Chính adrenaline là thủ phạm khiến tim chúng ta đập thình thịch và cảm thấy hoa mắt, chóng mặt khi đối diện với thứ gì đó mà mình sợ. Sự suy giảm adrenaline khiến nhiều chứng sợ hãi giảm bớt. Chúng ta có thể vẫn còn nỗi sợ hãi, nhưng sẽ không còn cảm giác mạnh mẽ như lúc trẻ hơn.

Các chuyên gia nhấn mạnh, chìa khóa để vượt qua một chứng sợ hãi là đối mặt với nó. Nói một cách khác, cách chữa trị chứng sợ hãi tốt nhất là liệu pháp đương đầu, thay vì dùng thuốc. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Thợ khóa sở hữu 1.100 bằng sáng chế

Artur Fischer (1919 - 2016) là một trong những nhà phát minh sáng tạo nhất thế giới sở hữu 1.100 bằng sáng chế, vượt Thomas Edison (1.093 bằng).



Artur Fischer tạo ra vít nở giúp ốc vít bám chặt vào tường giải quyết vấn đề nan giải cho các công nhân xây dựng

Fischer, một thợ khóa đam mê mày mò, tạo ra phát minh đầu tiên cấp bằng sáng chế vào năm 1947, khi ông muốn chụp ảnh con gái mới chào đời của mình. Vào thời đó, các bức ảnh trong nhà chỉ có thể chụp bằng đèn flash sử dụng bột nổ phải kích hoạt bằng dây dẫn rất nguy hiểm và cho chất lượng ảnh kém vì đối tượng thường nháy mắt khi đèn flash lóe lên.

Fischer đã phát minh cơ chế đồng bộ hóa giúp kích hoạt đèn flash khi màn trập mở. Thiết bị này được công ty máy ảnh lớn Agfa mua lại và Fischer bắt đầu hành trình phát minh hàng trăm giải pháp cho những vấn đề kỹ thuật trong 7 thập kỷ tiếp theo.

Năm 1948, Fischer thành lập công ty riêng mang tên Fischerwerke và một thập kỷ sau, ông gạt hái thành công lớn nhất là vít nở Fischer. Năm 1958, Fischer giải quyết vấn đề mà cả công nhân xây dựng và thợ sửa chữa nghiệp dư tại nhà thường gặp phải: làm thế nào để gắn chặt một đinh ốc vào thạch cao hoặc tấm vách.

Ông phát minh loại vít nhựa có đầu chia khắc để chèn vào lỗ khoan. Khi vặn đinh ốc, vít nở ngăn không cho nó rơi khỏi lớp thạch cao.

Khi đinh ốc đâm sâu về phía đầu, vít nở mở rộng, ép chặt vào lỗ khoan. Hai cánh chống xoay trên vít nở cắm chặt vào thạch cao, giữ ốc vít cố định. Đây là một cải tiến tốt hơn hẳn so với vít neo kim loại nhồi sợi gai dầu thời đó. Ngày nay, khoảng 14 triệu vít nở nhựa được sản xuất mỗi ngày trên toàn thế giới.

Fischer sau đó tỉ mỉ hoàn thiện ý tưởng ban đầu, thiết kế hàng chục loại hóa chất neo dính và vít neo bằng thép. Vít nở trở thành bộ phận chính của một thiết bị y tế cố định xương gãy.

Tại Đức, sản phẩm mãi gắn liền với tên tuổi

của ông là Fischertechnik, loại đồ chơi lắp ghép cạnh tranh với Lego. Fischer tạo ra bộ đồ chơi ban đầu vào năm 1964 để làm quà Giáng sinh mới cho khách hàng, nhưng sức hấp dẫn của chúng lan rộng và đến cuối thập kỷ, loại đồ chơi này bán hết nhanh tại các cửa hàng bách hóa trên khắp nước Mỹ.

Bộ đồ chơi cũng trở nên ngày càng phức tạp, bao gồm những té bào nhạy sáng và động cơ điện cùng với khối lắp ghép bằng nhựa. Các trường học đưa Fischertechnik vào bài học vật lý và giới kỹ sư sử dụng chúng để lập mô hình dự án mới.

Một loạt phát minh khác của Fischer bao gồm giá đỡ cốc với nắp đậy có thể kéo trượt vào, vòi thông gió, vật liệu nặn mô hình ăn được làm từ tinh bột khoai tây. Đến lúc cuối đời, tổng số phát minh của ông lên tới con số hơn 1.100, vượt qua cả Thomas Edison, người có 1.093 bằng sáng chế.

Để ghi nhận công lao của Fischer, năm 2014 Văn phòng Sáng chế châu Âu đã trao cho ông giải thưởng thành tựu trọn đời.

Fischer sinh ngày 31/12/1919 tại Tumlingen, nay thuộc xã Waldachtal, Đức, là con trai của một thợ may, mẹ ông là quần áo thuê để kiếm sống. Nhận ra năng khiếu cơ khí của con trai, bà khuyến khích Fischer mọi lúc, giúp ông dựng một bàn làm việc tại nhà và mua cho ông bộ đồ chơi lắp ghép.

Fischer từng theo học tại trường hướng nghiệp nhưng bỏ học năm tuổi 13 để học nghề với một thợ khóa ở Stuttgart, Đức. Ông nhập ngũ với hy vọng trở thành phi công nhưng không thành do bị cận thị, chiều cao khiêm tốn và không có bằng trung học. Ông được đào tạo làm thợ cơ khí và phân công đến một căn cứ ở vùng Palatinate.

Sau khi giải ngũ và trở về quê hương vào năm 1946, Fischer tìm được công việc trợ lý tại một công ty kỹ thuật, bắt đầu chế tạo bột lửa và công tắc khung cửi từ phế liệu quân sự.

Năm 1948, ông thành lập công ty riêng, ngày nay là tập đoàn Fischer với 42 công ty con và 4.000 nhân viên trên toàn thế giới, bán 14.000 sản phẩm tại hơn 100 quốc gia. Fischer qua đời vào ngày 27/1/2016 tại nhà riêng ở Waldachtal thuộc vùng tây nam nước Đức, thọ 96 tuổi. ■

Làm bảo vệ siêu thị, đi xe cũ, người đàn ông qua đời để lại tài sản khiến cả gia đình vô cùng ngỡ ngàng

Ronald Read từng làm tại trạm xăng, làm thợ cơ khí rồi trở thành nhân viên bảo vệ siêu thị. Khi qua đời ở tuổi 92, gia đình mới biết người đàn ông sống tiết kiệm này để lại khối tài sản 8 triệu USD.

Người đàn ông ít nói, sống giản dị và không làm công việc có thu nhập cao đã để lại khối tài sản khoảng 8 triệu USD

Ronald Read có cuộc đời tưởng như không khác nhiều người lao động bình thường. Ông từng làm việc tại trạm xăng, làm thợ cơ khí rồi trở thành

nhân viên bảo vệ tại siêu thị J.C. Penney.

Tuy nhiên, khi Ronald Read qua đời ở tuổi 92, gia đình ông mới ngỡ ngàng trước thông tin do luật sư thông báo. Người đàn ông ít nói, sống giản dị và không làm công việc có thu nhập cao đã để lại khối tài sản khoảng 8 triệu USD.

Số tiền này không đến từ một thương vụ đặc biệt hay một nghề nghiệp lương cao. Tài sản của Read được tích lũy qua nhiều thập kỷ nhờ lối sống tiết kiệm, dành phần tiền dư để đầu tư và kiên trì nắm giữ cổ phiếu trong thời gian dài.

Ronald Read sinh ra trong một gia đình nông dân không mấy khá giả. Khi còn nhỏ, ông phải đi bộ hơn 6 km mỗi ngày để đến trường vì gia đình không có phương tiện đi lại.

Trong Thế chiến II, ông gia nhập quân đội Mỹ. Sau khi xuất ngũ, Read trở về quê hương và làm nhiều công việc, trong đó có nhân viên trạm xăng và thợ cơ khí. Ông gắn bó với công việc này khoảng 25 năm trước khi nghỉ hưu.

Thế nhưng, Read không nghỉ ngơi quá lâu. Sau vài năm, ông xin làm nhân viên bảo vệ tại siêu thị J.C. Penney, vừa để có thêm thu nhập, vừa tránh cảm giác nhàm chán. Ông làm công việc này trong 17 năm.

Trong mắt những người xung quanh, Read có lối sống rất tiết kiệm. Ông sử dụng xe cũ, tự sửa quần áo, nhặt củi khô để dùng và thường chọn những nơi đỗ xe miễn phí. Điều này khiến không ít người nghĩ ông gặp khó khăn về tài chính.

Có lần, khi dùng bữa tại một nhà hàng, Read được một người thanh toán hóa đơn giúp vì họ nghĩ ông không đủ khả năng chi trả. Dù vậy, người đàn ông này vẫn âm thầm duy trì thói quen chi tiêu dè sẻn và đầu tư gần như suốt cuộc đời.

Theo lời kể của một số người quen, nếu mỗi tuần kiếm được 50 USD, Read có thể dành tới 40 USD, để đầu tư. Ban ngày, ông làm các công việc bình thường. Buổi tối, ông dành thời gian tìm hiểu về đầu tư chứng khoán và dùng khoản tiền tiết kiệm để tham gia thị trường.

Read không theo đuổi cách mua bán cổ phiếu liên tục nhằm tìm kiếm lợi nhuận ngắn hạn. Thay vào đó, ông tập trung vào cổ phiếu blue-chip của các doanh nghiệp lớn, có vị thế trên thị trường và nền tảng tài chính tương đối vững chắc.

Sau khi lựa chọn doanh nghiệp, ông thường nắm giữ cổ phiếu trong nhiều năm, thậm chí hàng chục năm. Read cũng tránh đầu tư vào những công ty hoặc lĩnh vực mà bản thân không hiểu rõ.

Theo Wall Street Journal, khi qua đời Ronald Read sở hữu hơn 95 cổ phiếu. Danh mục đầu tư lâu năm của ông có các tên tuổi lớn như Procter & Gamble, J.P. Morgan Chase, General Electric và Johnson & Johnson.

Phần lớn tài sản của Read sau đó được dành cho cộng đồng. Ông để lại khoảng 4,8 triệu USD, cho một bệnh viện và 1,2 triệu USD, cho thư viện địa phương. Thư viện sử dụng một phần khoản tiền nhận được để tiếp tục đầu tư. Trong khi đó, bệnh viện dùng nguồn tài trợ để nâng cấp cơ sở hạ tầng và cập nhật công nghệ. ■



Chuyên gia tâm lý: Người bạn đời chung thủy sở hữu 2 thói quen này

Dù là vợ chồng hay các cặp đôi đang yêu, lòng chung thủy luôn là nền tảng để duy trì một mối quan hệ bền vững. Nhưng làm thế nào để biết người bạn đời có thực sự chung thủy với mình hay không? Theo một chuyên gia tâm lý, có 2 thói quen có thể biến tình yêu thành sự chung thủy lâu dài. Nếu người bạn đời của bạn sở hữu 2 thói quen này, rất có thể họ là người luôn trung thành với mối quan hệ.

Nhà tâm lý học người Mỹ Mark Travers đã viết trên trang Psychology Today rằng, lòng chung thủy không chỉ là một cảm xúc giữa hai người mà còn là một phẩm chất có thể quan sát được thông qua những thói quen trong cuộc sống hằng ngày của đôi phương.

Ông cho rằng những người bạn đời chung thủy thường có 2 đặc điểm nổi bật: lời nói luôn đi đôi với việc làm và luôn bảo vệ phẩm giá của bạn khi cuộc sống gặp áp lực hoặc hỗn loạn.

Lời nói luôn đi đôi với việc làm

Mark Travers cho biết, mọi người thường chỉ chú ý đến những biểu hiện không nhất quán rõ ràng, chẳng hạn như những lời hứa chưa bao giờ được thực hiện. Tuy nhiên, trên thực tế, những sự mâu thuẫn nhỏ giữa lời nói và hành động thường kín đáo hơn nhiều. Chúng âm thầm tích tụ theo thời gian và cuối cùng khiến việc duy trì niềm tin trở nên rất khó khăn.

Một nghiên cứu được công bố trên Journal of Personality and Social Psychology đã phân tích khái niệm “điều chỉnh bạn đời” (“partner regulation”), tức là những cách mà con người cố gắng tác động hoặc thay đổi hành vi của người bạn đời trong suốt quá trình chung sống lâu dài. Những cách này đôi khi rất tinh tế, nhưng cũng có lúc khá rõ ràng.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, khi một người càng cố gắng “điều chỉnh” hoặc thay đổi bạn đời, họ càng cảm nhận mức độ “phù hợp giữa lý tưởng và thực tế” thấp hơn, tức cảm thấy đôi phương không còn tự nhiên phù hợp với những phẩm chất mà mình coi trọng. Khi cảm giác phù hợp này giảm xuống, chất lượng tổng thể của mối quan hệ cũng suy giảm theo.

Điều đáng lo ngại là quá trình này dễ tạo thành một vòng luẩn quẩn: cảm giác không còn phù hợp khiến con người càng muốn thay đổi bạn đời hơn, và chính những nỗ lực đó lại tiếp tục làm suy yếu sự gắn kết giữa hai người.

Travers lấy ví dụ, hãy tưởng tượng người bạn đời nhiều lần nói sẽ cải thiện việc giao tiếp nhưng mỗi khi chịu áp lực lại chọn cách im lặng; hoặc họ nhiều lần hứa sẽ luôn ở bên, hỗ trợ bạn về mặt tinh thần nhưng khi khó khăn xảy ra lại rút lui. Nếu chỉ nhìn vào từng lần riêng lẻ, có thể đều có lý do để giải thích, nhưng theo thời gian, chính mô

thức hành vi đó mới là điều đáng quan tâm hơn những lời biện minh.

Đến một lúc nào đó, lời nói sẽ không còn là cơ sở đáng tin cậy để dự đoán hành động tiếp theo. Đây chính là giá trị cốt lõi mà lòng chung thủy mang lại trong một mối quan hệ: sự nhất quán và khả năng dự đoán được giữa ý định và hành động. Khi lời nói và việc làm của người bạn đời tương đối thống nhất, bạn sẽ không còn phải liên tục suy đoán xem những lời hứa của họ thực sự có ý nghĩa gì.

Luôn bảo vệ phẩm giá của bạn

Travers cho rằng, bất kỳ mối quan hệ tình cảm nào cũng sẽ phải đối mặt với áp lực. Những căng thẳng từ bên ngoài, xung đột, va chạm trong giao tiếp xã hội hay những hiểu lầm là điều khó tránh khỏi. Khi những tình huống đó xảy ra, điều quan trọng nhất là cách hai người cùng đối diện với chúng.

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí Frontiers in Psychology đã tổng kết nhiều cách các cặp đôi ứng phó với áp lực, từ hỗ trợ, hợp tác cho đến né tránh hoặc đối đầu.

Nghiên cứu cho thấy, khi 2 người cùng hỗ trợ lẫn nhau để vượt qua áp lực, chất lượng mối quan hệ sẽ tốt hơn đáng kể. Ngược lại, nếu cách ứng xử chuyển sang xa cách, phòng thủ hoặc đối kháng, mối quan hệ sẽ dần xấu đi.

Những cách ứng phó tích cực bao gồm phản hồi bằng sự đồng cảm, hỗ trợ thực tế và chủ động tham gia giải quyết vấn đề. Cách ứng xử mang tính hợp tác thể hiện ở việc cả hai cùng xem áp lực là thử thách chung, thay vì gánh nặng của riêng một người. Những tương tác như vậy có liên quan mật thiết đến chất lượng mối quan hệ cao hơn cũng như cảm giác hạnh phúc của mỗi cá nhân.

Trong cuộc sống hằng ngày, sự hỗ trợ ấy thường được thể hiện qua việc bảo vệ phẩm giá của người bạn đời. Chẳng hạn, khi bạn bị trêu chọc nhẹ trước đám đông, đối phương sẽ không hùa theo; khi có người đưa ra nhận xét sai sự thật về bạn, họ sẽ đứng ra đính chính thay vì im lặng cho qua chuyện; hoặc ngay cả khi bạn không có mặt, họ vẫn luôn nói về bạn với sự tôn trọng.

Travers kết luận rằng, hai thói quen này không hề mang tính phô trương hay kịch tính, nhưng đó mới chính là điều quan trọng. Trong cuộc sống thực tế, lòng chung thủy không nhất thiết phải được thể hiện bằng những lời thề hứa lớn lao. Nó được thể hiện qua sự nhất quán của đôi phương, giúp bạn không phải liên tục suy đoán về họ. Đồng thời, đó cũng là cảm giác ổn định trong mối quan hệ, để khi cuộc sống trở nên hỗn loạn, bạn không còn cảm thấy mình phải đơn độc đối diện với mọi thứ. ■

Lý do người Mỹ chuộng đi giày trong nhà

Nhu cầu tiện lợi, chuẩn mực văn hóa và thói quen cá nhân thúc đẩy nhiều người Mỹ mang giày vào nhà.

Khảo sát năm 2023 của CBS News chỉ ra 37% người Mỹ duy trì thói quen đi giày trong nhà, phổ biến ở nhóm trên 45 tuổi. Khách du lịch quốc tế thường coi hành động này có phần lạ lẫm, xuất phát từ nhiều nguyên nhân thực tế.

Tăng tính tiện lợi

Sự tiện lợi tác động lớn đến quyết định đi giày vào nhà. Thao tác buộc, tháo dây liên tục gây phiền toái cho nhóm người thường xuyên di chuyển. Khuynh hướng này phổ biến ở những người sử dụng bất bảo hộ lao động hoặc bất cao bồi khó cởi.

Truyền thống và phong tục

Truyền thống đóng vai trò quan trọng trong việc sử dụng giày dép. Một số quốc gia như Nhật Bản hay khu vực Bắc Âu khuyến khích cởi giày trước cửa nhằm duy trì không gian sống gọn gàng, thể hiện sự tôn trọng, lòng hiếu khách.

Trong khi đó, văn hóa Mỹ có xu hướng ngược lại. Không ít người cho rằng đi giày thể hiện phong thái lịch sự hoặc tâm thế sẵn sàng đón khách.

Quan niệm vệ sinh

Góc nhìn về vệ sinh tác động mạnh đến thói quen mang giày trong nhà. Một bộ phận người Mỹ tin lớp đế giày tạo rào chắn bảo vệ bàn chân khỏi vi khuẩn, tác nhân ô nhiễm trên sàn.

Chia sẻ trên Buzzfeed, anh Ron Palancik (Mỹ) cho biết bản thân quen đi giày trong nhà từ nhỏ nhằm tăng cảm giác an toàn, thoải mái. “Nhà tôi nuôi mèo, chất bẩn trên sàn chủ yếu do vật nuôi tạo ra, không từ ngoài mang vào và gia đình vẫn thường xuyên quét dọn”, Ron nói.

Tuy nhiên nghiên cứu năm 2018 của Tiến sĩ Charles Gerba (Đại học Arizona) chỉ ra đế giày chứa hơn 421.000 loại vi khuẩn, khiến một số gia đình thay đổi nếp sinh hoạt, chọn quy định tháo giày ngoài cửa.

Sở thích cá nhân

Sự thoải mái tác động đến quyết định sử dụng giày ở nhà. Nhóm người gặp vấn đề về bàn chân thường ưu tiên đi giày nhằm tăng sự dễ chịu. Một số khác lại chuộng đi chân trần hoặc dùng dép mềm. Thói quen này phụ thuộc vào lối sống từng cá nhân.

Yếu tố sức khỏe

Sức khỏe chi phối việc lựa chọn giày dép. Hiệp hội Y khoa Bệnh lý Bàn chân Mỹ (APMA) nhận định mang giày trong nhà giúp nâng đỡ, bảo vệ bàn chân, hỗ trợ định hình tư thế cơ thể.

“Bố tôi luôn bắt các con mang giày trong nhà nhằm tránh dầm dẫm hay vấp ngón chân”, một người ở bang Massachusetts chia sẻ.

Tác động của khí hậu

Thời tiết tác động đáng kể đến sự thoải mái, tính vệ sinh. Ở những vùng khí hậu lạnh, người dân đi giày để giữ ấm chân. Những ngôi nhà lát sàn gỗ cứng hoặc gạch men thường gây khó chịu khi đi chân trần. Điều này khiến nhiều người Mỹ mang giày để giữ nhiệt và tăng sự thoải mái. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Muốn da đẹp sau tuổi 40, hãy chăm sóc theo chu kỳ nội tiết

Da thay đổi rõ rệt trước, trong và sau kỳ kinh nên cần chăm sóc linh hoạt để kiểm soát mụn, duy trì độ ẩm và làm chậm lão hóa.

Nhiều phụ nữ nhận thấy sau tuổi 40, làn da trở nên khó chiều hơn. Có thời điểm da đột nhiên đổ nhiều dầu, nổi mụn vùng cằm và quai hàm, nhưng chỉ vài ngày sau lại khô ráp, bong tróc hoặc nhạy cảm bất thường. Những thay đổi này không hoàn toàn đến từ tuổi tác mà còn liên quan đến sự dao động estrogen và progesterone trong giai đoạn tiền mãn kinh.

Theo Hiệp hội Da liễu Mỹ (AAD), estrogen có vai trò duy trì collagen, elastin, acid hyaluronic và hoạt động của hàng rào bảo vệ da. Khi hormone này bắt đầu suy giảm và biến động thất thường, khả năng giữ ẩm, tái tạo và chống oxy hóa của da cũng giảm theo. Điều này khiến nhu cầu chăm sóc da thay đổi ở từng thời điểm trong chu kỳ kinh nguyệt.

Tiến sĩ Whitney Bowe, bác sĩ da liễu tại New York (Mỹ), cho rằng thay vì áp dụng một quy trình cố định quanh năm, phụ nữ sau tuổi 40 nên điều chỉnh các hoạt chất theo từng giai đoạn của chu kỳ nội tiết để vừa kiểm soát mụn, vừa hạn chế kích ứng và tối ưu hiệu quả chống lão hóa.



Ảnh minh họa

Trước kỳ kinh: Kiểm soát dầu và ngăn mụn nội tiết

Khoảng 7-10 ngày trước kỳ kinh, progesterone tăng trong khi estrogen giảm dần. Tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn khiến da bóng dầu, lỗ chân lông dễ bị tắc và mụn nội tiết thường xuất hiện ở vùng cằm, quai hàm. Đây là thời điểm nên tập trung làm sạch nhẹ nhàng nhưng kỹ lưỡng, đồng thời sử dụng các hoạt chất giúp thông thoáng lỗ chân lông như salicylic acid (BHA).

Với những người đã quen retinoid, có thể duy trì đều đặn để hạn chế hình thành nhân mụn. Niacinamide cũng là lựa chọn phù hợp nhờ khả năng điều tiết bã nhờn và giảm viêm. Các chuyên gia lưu ý không nên chà xát mạnh hoặc nặn mụn vì da dễ tăng sắc tố sau viêm hơn trong giai đoạn này.

Trong kỳ kinh: Đơn giản hóa quy trình, ưu tiên phục hồi

Khi bắt đầu hành kinh, cả estrogen và progesterone đều xuống mức thấp. Da thường khô hơn, xỉn màu, dễ căng rát và nhạy cảm hơn với các hoạt chất mạnh.

Theo AAD, đây là thời điểm nên giảm bớt các bước treatment nếu da có dấu hiệu kích ứng, thay vào đó tập trung phục hồi hàng rào bảo vệ bằng kem dưỡng chứa ceramide, glycerin, hyaluronic acid hoặc squalane.

Sữa rửa mặt dịu nhẹ và kem chống nắng phổ rộng SPF từ 30 trở lên vẫn là hai sản phẩm không nên bỏ qua. Nếu đang sử dụng retinoid hoặc acid tẩy da chết, có thể giảm tần suất trong vài ngày để hạn chế bong tróc và kích ứng.

Sau kỳ kinh: Thời điểm vàng để tăng cường chống lão hóa

Sau khi sạch kinh, estrogen bắt đầu tăng trở lại. Đây là giai đoạn làn da giữ nước tốt hơn, quá trình tổng hợp collagen diễn ra hiệu quả hơn và khả năng phục hồi cũng được cải thiện.

Tiến sĩ Shereene Idriss, bác sĩ da liễu tại New York (Mỹ), cho biết đây là thời điểm thích hợp để sử dụng các hoạt chất chống lão hóa như retinoid, vitamin C, peptide hoặc niacinamide vì da dung nạp tốt hơn và hiệu quả tái tạo cũng cao hơn.

Bên cạnh chăm sóc tại chỗ, chế độ ăn giàu protein, vitamin C, omega-3 cùng giấc ngủ chất lượng sẽ hỗ trợ quá trình sản sinh collagen và giúp làn da phục hồi tốt hơn.

Vì sao phụ nữ sau tuổi 40 càng nên chăm sóc da theo chu kỳ nội tiết?

Ở phụ nữ trẻ, chu kỳ hormone thường ổn định nên những thay đổi của làn da giữa các giai đoạn không quá rõ. Tuy nhiên, sau tuổi 40, khi bước vào tiền mãn kinh, estrogen và progesterone bắt đầu dao động thất thường. Có tháng hormone giảm sớm, có tháng tăng muộn, khiến da vừa dễ nổi mụn, vừa nhanh khô và lão hóa.

Estrogen không chỉ ảnh hưởng đến khả năng giữ nước mà còn kích thích sản xuất collagen, elastin và hyaluronic acid. Khi hormone này suy giảm, da mỏng hơn, mất độ đàn hồi và phục hồi chậm hơn sau tổn thương.

AAD cũng cho biết phụ nữ có thể mất khoảng 30% lượng collagen trong 5 năm đầu sau mãn kinh, sau đó tiếp tục giảm khoảng 2% mỗi năm trong gần 20 năm tiếp theo. Đây là lý do các bác sĩ da liễu ngày càng khuyến khích xây dựng quy trình chăm sóc da linh hoạt theo biến động nội tiết thay vì chỉ theo độ tuổi.

Những sai lầm thường gặp

Một sai lầm phổ biến là sử dụng cùng một quy trình chăm sóc da trong suốt cả tháng. Theo Tiến sĩ Joshua Zeichner, Giám đốc Nghiên cứu Lâm sàng và Thẩm mỹ tại Khoa Da liễu, Bệnh viện Mount Sinai (Mỹ), làn da sau tuổi 40 thay đổi liên tục theo hormone nên nhu cầu về dưỡng ẩm, phục hồi hay kiểm soát dầu cũng không giống nhau.

Nhiều người tiếp tục dùng acid tẩy da chết hoặc retinoid với tần suất cao khi da đang khô và

nhạy cảm trong kỳ kinh, khiến hàng rào bảo vệ bị tổn thương. Ngược lại, khi da tiết nhiều dầu trước kỳ kinh, một số người lại rửa mặt quá nhiều hoặc sử dụng sản phẩm có tính tẩy mạnh, làm da mất cân bằng và kích thích tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn.

Các chuyên gia khuyến cáo nên điều chỉnh sản phẩm theo tình trạng thực tế của làn da. Khi da khô và nhạy cảm, ưu tiên phục hồi với ceramide và các chất giữ ẩm.

Khi da khỏe hơn sau kỳ kinh, có thể tăng cường các hoạt chất chống lão hóa và tái tạo. Dù ở bất kỳ giai đoạn nào, kem chống nắng vẫn là bước quan trọng nhất để hạn chế suy giảm collagen và ngăn hình thành đốm sắc tố.

Nếu chu kỳ không còn đều thì sao?

Ở giai đoạn tiền mãn kinh, chu kỳ kinh nguyệt có thể ngắn hơn, dài hơn hoặc thậm chí bỏ kinh vài tháng. Trong trường hợp này, các chuyên gia khuyến nghị không cần bám sát từng ngày của chu kỳ mà nên quan sát biểu hiện của làn da.

Nếu da thường xuyên khô căng và bong tróc, hãy ưu tiên phục hồi hàng rào bảo vệ bằng kem dưỡng giàu ceramide và hyaluronic acid.

Nếu mụn nội tiết xuất hiện kéo dài, có thể duy trì BHA hoặc retinoid với tần suất phù hợp theo hướng dẫn của bác sĩ da liễu.

Hiểu được sự thay đổi của hormone và điều chỉnh quy trình chăm sóc theo từng giai đoạn sẽ giúp phụ nữ sau tuổi 40 tận dụng thời điểm vàng để chống lão hóa, đồng thời giảm nguy cơ mụn, kích ứng và khô da. Thay vì tìm kiếm một sản phẩm có thể giải quyết mọi vấn đề, việc chăm sóc da linh hoạt theo chu kỳ nội tiết mới là chìa khóa để duy trì làn da khỏe mạnh và rạng rỡ lâu dài. ■

Hàn Quốc tăng hỗ trợ khuyến khích kết hôn, sinh con

Hàn Quốc dự kiến tăng hỗ trợ kết hôn, sinh con từ năm sau, với mức hỗ trợ lên tới 20 triệu won cho các gia đình trẻ.

Trong gói hỗ trợ khuyến khích kết hôn và sinh con, các cặp đôi trẻ ở Hàn Quốc sẽ nhận ngay 1 triệu won, tương đương khoảng 19 triệu đồng, khi kết hôn. Khi có con, họ có thể nhận thêm tới 20 triệu won.

Đây là gói hỗ trợ Chính phủ Hàn Quốc dự kiến triển khai vào năm sau nhằm khuyến khích người trẻ kết hôn và sinh con.

Cụ thể, các cặp đôi đăng ký kết hôn sẽ được hỗ trợ 1 triệu won, nhận một lần và không phụ thuộc vào thu nhập.

Khi sinh con, các gia đình có thể nhận thêm từ 10 đến 20 triệu won cho mỗi trẻ, tùy theo số con và khu vực cư trú. Chính sách sẽ ưu tiên các gia đình sống ngoài vùng thủ đô Seoul.

Năm ngoái, tổng tỷ suất sinh của Hàn Quốc là 0,8 con/1 phụ nữ, vẫn cách xa mức 2,1 cần thiết để duy trì dân số ổn định. ■

TRUYỆN NGẮN

Người lạ vừa đến

Thùng thư ở bên kia đường. Theo thời gian, màu sơn vàng sậm phủ lớp này sang lớp khác, khiến đường nét sắc sảo của cái thùng thư cô dần lu mờ.

Một sự tính toán thông minh nào đó khiến người ta trồng ngay cạnh đó cột đèn đường, lại đặt thêm một băng ghế lượn sóng dành cho việc chờ xe bus. Những chiều muộn từ cổng trường đại học nhìn sang, cái thùng thư trông như bóng người đứng trong vùng sáng phẳng lặng của ngọn đèn. Thi thoảng, anh bưu điện tới, loay hoay mở khóa vết vài cái thư rồi bỏ đi.

Cái ghế xem ra hữu dụng hơn, nhiều người tìm nó để ngồi, dù đón xe bus hay không. Hạo và Thụy cũng hay hẹn nhau ở trạm chờ xe. Chàng thanh niên vẻ ngoài rất đẹp trai nhưng giản dị và cô gái gầy gò với mái tóc thả dài ngồi hai đầu ghế, nói với nhau mấy câu vu vơ về việc học và cười.

Nhưng thường họ im lặng cùng nhìn xa xăm những con đường tỏa đi khắp nơi cho tới khi cô gái leo lên chuyến xe cuối ngày. Hạo còn lại một mình. Không phải sự bỏ rơi nhưng cảm giác vắng vẻ đôi khi khiến anh bồn chồn. Anh quay sang nhìn mãi thùng thư cổ quen thuộc mà xa lạ. Giá như anh có thể gửi đi một lá thư rồi chờ đợi điều gì sẽ đến.

Mưa trái mùa lất phất. Những người vừa ra khỏi cổng trường nhảy lên xe phóng đi vội vã. Thụy cầm chiếc dù như cầm một mảnh trời nhỏ màu xanh bằng vội qua đường, nơi Hạo đang đợi. Ánh mắt họ gặp nhau từ xa. Sự giao cảm âm áp, dịu dàng...

Thằng hoặc Hạo tự hỏi vì sao Thụy đồng ý hẹn hò với anh, một anh chàng nhà tận tình xa, nghèo, học ngành thiết kế cũng chẳng mấy tiếng tăm trong khi cô là dân thành phố chính hiệu, quen biết rộng, lại sắp sửa lấy hai bằng đại học ngoại ngữ?

Vài người đầu óc đơn giản bảo hẳn là cô gái ưa vẻ ngoài đặc biệt của anh - lãng tử, hiền lành và trông bơ vơ thế nào. Thế nhưng Hạo tự biết thật ngu ngốc nếu tin như vậy. Thụy thuộc về rất ít các cô gái không để ý gì những điều liên quan đến vẻ bề ngoài.

Ngay lần gặp nhau đầu tiên, trong hội thảo về lĩnh vực đồ họa hiện đại ở một cao ốc ngoại quốc, anh lập tức bị người phiên dịch đẩy vào trạng thái lơ lửng. Cô gái cao gầy với đôi mắt to màu xám tro, giọng nói bình thản đứng hơi lùi phía sau diễn giả.

Cô dịch chính xác và khúc chiết. Tuy nhiên, giữa những khoảng dừng, cô ta nhìn đầu đầu xuống cuối khán phòng, nơi Hạo ngồi thu mình với nỗi lo ngại bị phát hiện không có giấy mời. Một khoảnh khắc nào đó, anh cảm giác cô gái thoáng mỉm cười với anh.

Sau buổi hội thảo, Hạo loay hoay chờ dưới cổng tòa nhà, đoán chừng sẽ trông thấy cô thêm một lần nữa. Trái với những gì anh dự đoán, Thụy không quá khó để bắt chuyện. Cô trả lời mấy câu

hỏi vấp vấp của anh một cách nhã nhặn và dịu dàng. Cô đi bộ. Đó là lý do duy nhất khiến Hạo vững tin đề nghị đưa cô về. Sau này, anh vẫn thầm cảm ơn cô đã không cười phá lên lúc ngồi trên cái yên xe hạn gì. Anh hơn cô một tuổi. Cô am hiểu nhiều hơn anh. Khi anh đề nghị:

- Thỉnh thoảng, anh qua trường chờ em?

Cô mỉm cười:

- Thế cũng được!

Từ ngày trở thành người lớn, hiếm khi anh hạnh phúc đến vậy.

... Hạo vẫn không ngừng nhìn Thụy ngay cả lúc cô đã ngồi cạnh bên anh. Những hạt nước nhỏ dính trên mái tóc và vai áo bắt đầu thấm vào cổ, ẩm áp, tỏa mùi thơm mát cuối thu. Trời không còn nắng chiều nhưng cũng chưa hẳn tối.

Ánh sáng tím thắm ánh lên giữa vô số sợi mưa mảnh mảnh. Mặt đường nhựa ẩm ướt loang loáng bóng người vội vã ngược xuôi. Túi áo khoác Thụy in hằn hình dáng một bức thư. Cô rút ra, xoay trở chiếc phong bì màu xanh nhạt trong những ngón tay thon dài, lưỡng lự. Hạo băn khoăn:

- Em sắp gửi thư sao?

- Vâng. Nhưng chắc cũng chẳng mấy quan trọng...

- Đã có dự định thì em cứ gửi đi. Chúng ta ngồi cạnh thùng thư kia đã lâu, nhưng chưa bao giờ có việc gì nhờ vả nó cả - Hạo mỉm cười.

Cô gái gật đầu hơi do dự nhưng rồi cũng đưa anh lá thư chưa dán. Hạo đọc lướt mảnh giấy đánh máy. Đó là tờ đơn đăng ký tham dự một cuộc thi trình diễn tiểu phẩm tiếng Anh. Cô từng nói về nó như một tình cờ. Thoạt đầu anh cũng chú ý bởi những hứa hẹn phần thưởng hậu hĩnh - tiền, chuyến du lịch và nhất là một chỗ làm ở tại văn phòng ngoại quốc tổ chức cuộc thi.

Tuy nhiên, sau đó màu sắc mơ hồ lại phủ lên các dự định chớp nhoáng. Suy cho cùng, Hạo chẳng hề biết kỹ thuật biểu diễn ngoài vài lần bị ép buộc chạy cờ cho tiết mục văn nghệ của khoa.

Tiếng Anh của anh cũng tồi tệ vậy thôi - chỉ ở mức đọc hiểu làng nhàng, có khi nghe ai phun trong điện thoại vài từ lạ tai, anh còn tối tăm mặt mũi... Thế mà bây giờ, anh đang đọc lồm bồm tờ đơn dự thi của chính mình, do Thụy viết. Lá đơn nhẹ nhàng trở lại tay Thụy. Cô thấm ướt mép phong bì bằng đầu lưỡi hồng hồng, dán kín lại.

- Em gửi nó đi đây! - Thụy nói khẽ.

- Nhưng anh không biết nói tiếng Anh. Anh sợ đám đông tới phát sốt, đừng nói gì đến đi lại trên sân khấu hay diễn xuất! - Hạo thốt lên.

- Anh sẽ làm được thôi, không quá ghê gớm như anh nghĩ đâu. Cho đến khi kết thúc, chưa ai nói được người nào là kẻ thất bại - Giọng nói của Thụy lạnh lạnh hết như khi cô phiên dịch trong các môi trường xa cách - Em ngờ ngợ công ty J. mất công tổ chức cuộc thi để tìm ra những người như anh.

Thụy che dù bước đến gần thùng thư màu vàng. Con tem vương trên góc thư như một con mắt mở to lo âu và hy vọng trước khi biến hút trong khoảng tối. Con mưa nhỏ sắp tạnh. Ngọn đèn đường bật sáng dù chưa được 6 giờ. Ánh đèn vàng

thoạt tiên hơi co lại, rồi từ từ lan tỏa hắt thứ ánh sáng êm dịu xuống nóc chiếc dù màu xanh nhạt, vào những tia nước mưa đang yếu ớt dần. Vài người đi đường ngoái lại, nhìn sững khoảnh khắc gương mặt cô gái với mái tóc xõa dài chìm trong màu xanh nhạt của chiếc dù cùng nụ cười tươi với chàng trai ngồi trên chiếc ghế khuất tối kia.

Xe bus chuyển cuối ngày đỗ xích tới. Thụy nhảy lên, thò đầu qua ô cửa nói to:

- Thế nhé!

Hạo vẫy tay nhẹ. Trạng thái mất đi sự bình ổn đã xâm chiếm anh. Thụy khác. Cô luôn nhìn thấy trong các cơ hội dù nhỏ nhất, niềm hy vọng thay đổi. Anh gắn bó với cô vì thế. Giống như con tàu to lớn vất vả tin vào ngọn hải đăng, nó có thể chao đảo nhưng tự biết sẽ sống sót một khi trông thấy đóm sáng nhỏ báo hiệu bến bờ...

Cuối tháng Chín năm ấy, Hạo bắt đầu trở thành một người nổi tiếng. Anh không giành hạng đầu trong cuộc thi thể hiện tiểu phẩm bằng tiếng Anh, nhưng các chuyên viên làm phim quảng cáo của công ty J. nhìn thấy ở Hạo một gương mặt và vóc dáng lý tưởng để thể hiện hình ảnh mẫu người trẻ hiện đại đang trên đường thành đạt.

Nhờ 50 ngày Thụy tập trung biến anh thành một kẻ khác. Cô luyện phát âm cho anh - cách nói năng của người thành thị thượng lưu lẫn giọng Mỹ chuẩn của dân doanh nghiệp. Cô đề nghị những lúc một mình, anh vẫn phải ngồi cứng vai, ánh nhìn thẳng và sâu vào mắt một kẻ vô hình trước mặt.

- Không ai biết tường tận bên trong ta. Thế nên không việc gì anh phải phơi bày sự thiếu tự tin của chính mình. Anh hãy tin là anh có thể. Và anh sẽ hoàn tất bất kể vai trò nào...

Cô thường vừa cười vừa nói như vậy trong các buổi tập tiểu phẩm tại căn phòng trọ ngột ngạt của Hạo. Cô chọn cho anh trích đoạn ngắn trong một vở kịch của H. Miller. "Một vai diễn kỳ quặc" - Hạo nghĩ.

Anh chỉ việc mặc bộ vest đen, mang ra sân khấu một cái ghế, ngồi vắt chân và than thở bằng giọng nói thì thào, sau đó thì đứng dậy bước vòng quanh cái ghế, hét tướng lên về nỗi chán ngán nào đó.

Nhiều lúc anh thấy mình lố bịch và muốn bỏ cuộc. Nhưng Thụy tỏ vẻ ngạc nhiên về cảm giác ấy nơi anh. Cô nói anh đã làm rất tốt. Cứ như thế, cô gái gầy gò đẩy anh đi như đẩy một con thuyền to lớn trôi xuôi xuống mí nước.

Hình ảnh Hạo xuất hiện trong quảng cáo. Có ảnh thì Hạo cầm điện thoại di động - thứ mà anh cũng chưa biết cách sử dụng thành thạo. Ảnh khác anh ngồi sau chiếc bàn lớn, mỉm cười với đối tác và ký văn bản với cây bút ngòi vàng anh cầm thờ ơ trên tay, mà có lẽ phải đi dạy kèm đồ họa ban đêm vài tháng anh mới có thể mua được.

Chung quanh mau chóng nghĩ về Hạo theo hình ảnh anh tạo ra. Nhiều người xa lạ mỉm cười với anh ngoài phố. Một số khác ngạc nhiên đến độ cười vang lên khi thấy anh chạy chiếc xe cũ kỹ. Không thấy phiền, Hạo chỉ tò mò với ấn tượng bên ngoài mà anh gây ra.

TRUYỆN NGẮN

Tiền kiếm được từ những buổi chụp hình hay đóng phim quảng cáo không nhiều, nhưng đủ để anh mua thêm vài bộ trang phục mới hợp thời và đưa Thụy đến những quán lịch sự, nơi trước kia anh chỉ nghĩ về chúng với chuỗi hình dung lơ mơ.

Ồ đó người ta nhận ra anh nhiều hơn. Một vài tiếng thì thảo cố ý nhận xét người đi cùng anh thật tầm thường. Hạo dần nhận ra người đời nhìn nhận sự việc bằng lớp vỏ hào nhoáng bề ngoài. Khi anh nói điều ấy, Thụy nhìn sâu vào mắt anh, theo đúng cách cô buộc anh phải làm để gạt bỏ sự thiếu tự tin cố hữu:

- Anh “phán xét” cuộc sống sắc nhọn hơn trước nhiều. Ít nhất va chạm bên ngoài trong các môi trường cạnh tranh cũng đã làm anh thay đổi.

- Em không khó chịu khi cái “môi trường cạnh tranh” ấy đầy rẫy những đánh giá ngu ngốc về mình? - Hạo cầm tay Thụy, bàn tay mềm và lạnh.

- Chỉ xảy ra khi em đi với anh thôi. Tức là em tạo cho họ cơ hội so sánh - Cô gái hơi so vai - Nhưng rốt cuộc, nó chứng tỏ cố gắng của chúng ta thành công.

Một cảm giác khó chịu len lỏi trong Hạo. Ở khía cạnh nào đó, anh hài lòng với hình ảnh bên ngoài mới mẻ của mình. Nhưng sâu thẳm anh căm ghét nó. Nó không là anh. Nó thuộc về một tham vọng thầm kín và xuẩn ngốc mà sau khi ra đời, anh không thể kiểm soát nó toàn vẹn. Hạo nói to, bực bội:

- Ta sẽ không tới những nơi sang trọng ấy nữa. Thế thôi!

Đôi mắt to của Thụy đột nhiên tối sầm, như người ta đóng lại những cánh cửa. Cô nở nụ cười nhợt nhạt:

- Phải như thế sao! Em và anh đâu cần bắt mọi việc quay về chỗ cũ. Cứ sống theo những gì chúng ta có thể chạm tới. Như thế khôn ngoan hơn.

Hạo im lặng. Những buổi chiều sau đó anh trở lại đón Thụy trước cổng trường đại học. Sắp hết mùa thu rồi. Những vòm cây bên kia đường thôi xanh non, màu lá vàng úa và hơi lạnh của mùa đông sắp đến gần. Những đợt gió nhiều hơn, to hơn. Trời muộn tối. Ánh sáng tinh tảo khiến các câu chuyện trên băng ghế trạm chờ xe bus rời rạc.

Dần dần, Hạo thừa đến chờ Thụy. Anh bận rộn những buổi quay phim mới. Công ty J. ngỏ lời nhận anh về làm PR sau tốt nghiệp. Hạo kiếm nhiều tiền, đổi xe, thuê một căn hộ mới. Hình ảnh của anh trên các phương tiện truyền thông sát với những gì anh có.

Chừng như mọi việc đã lần theo con đường Thụy dự định. Thế nhưng vẫn có một điều gì chuech choạc mà Hạo không thể gọi tên. Khuya, đứng bên khung cửa sổ nhìn xuống vô số xe bus chạy về những con đường xa xăm, anh thầm cảm giác không nắm giữ nổi một điều gì quan trọng đang bỏ mình trôi đi...

Nhân viên bưu điện mở thùng thư màu vàng buổi chiều. Không có lá thư nào. Anh ta bỏ đi. Hạo gạt chống xe, ngồi xuống băng ghế sòng quen thuộc. Một chuyến xe bus ngang qua, người lơ đãp thùng xe âm ầm. Thụy hiện ra từ công trường. Theo

thói quen Thụy nhìn sang bên đường. Đôi mắt to màu xám đặt lên anh đăm đăm, rồi cô rảo bước nhanh hơn.

- Anh lại đến đón em sao? - Giọng nói Thụy không giấu vẻ mừng vui.

- Hơn hai tuần rồi em không gọi điện cho anh - Hạo nhắc.

Đột nhiên, gương mặt Thụy lại như khép kín. Hạo nhận ra tay Thụy cầm một phong bì màu xanh. Thụy ngồi xuống bên anh nhẹ nhàng. Chừng như cô muốn nói thật nhiều. Nhưng rồi cô chỉ thở dài nhẹ nhẹ:

- Em đang định gửi anh một bức thư. Thế mà tình cờ anh lại đến... Trước sau gì cũng đến ngày ta không hẹn hò nữa. Em đã muốn anh thay đổi. Nhưng nhìn anh thay đổi, em lại không thể làm quen con người mới nơi anh. Nhưng đành vậy, cuộc sống mà...

Họ nhìn lá thư nhẹ tênh trên những ngón tay Thụy run rẩy. Con mưa bắt chợt. Cô gái mở chiếc dù xanh nhạt bước tới cái thùng thư màu vàng cũ xưa. Những hạt nước từ nóc dù văng ra chung quanh, xanh li ti. Một chuyến xe bus khác lại đến. Cô bước lên xe ngoái nhìn Hạo:

- Cứ thế, anh nhé... ■

Phan Hồn Nhiên

Yêu thêm lần nữa

Chị gục đầu xuống vai anh nức nở. Chị khóc. Đã bao lần chị muốn khóc òa cho thỏa những cảm xúc của người đàn bà trong chị đã chết. Ngày chồng chị rời bỏ gia đình, đôi mắt chị rảo hoảnh. Nhưng sao bây giờ, chị lại khóc?!

Chị ngồi nín lặng trong căn phòng nhỏ. Đôi mắt thất thần nhìn người đàn ông đã nắm tay chị bước lên thảm đỏ trong ngày cưới. Người đã bẻ thiên thần nhỏ bé của chị khi nó chào đời và nói: “Em là món quà vô giá”.

Nhiều lúc nhớ lại, chị thấy thật chua xót. Mấy năm làm vợ, chị chỉ biết quần quanh trong ngôi nhà. Chị cố gắng chăm bẵm cho mái ấm nhỏ bé của mình. Niềm hạnh phúc giản đơn ấy được nhân lên khi đứa con gái nhỏ ra đời. Đối với chị, tình yêu như vậy thật tròn đầy.

Niềm tin yêu mù quáng ấy, chị vẫn luôn giữ vẹn nguyên. Ngay cả khi người ta nói thấy chồng chị ôm hôn một người đàn bà khác. Chị an ủi mình: “Chắc người ta nhầm thôi”.

Để rồi sau đó, chị ngồi bó gối, ánh mắt vô định, sợ hãi nhận ra chính chị đã nhầm. Lỗi là do chị! Chị quá tin tưởng vào một tình yêu vĩnh cửu, chị quá vụng về để níu chân một người đàn ông? Hay do thời gian thay đổi và trái tim con người quá nhỏ bé so với thời gian?

Chị muốn gào thét. Chị muốn xông vào cầu xé hai con người đang quấn chặt lấy nhau trên chiếc giường kia như bỏ quên cả thế giới. Nhưng không, chị lạnh lùng đặt tờ giấy ly hôn ngay bên chiếc giường và nói:

- Khi nào xong việc, anh ký vào đây nhé!

Chị quay đi, chị sợ mình không đủ cứng rắn đứng trước con người chị từng gọi là chồng. Chị nhớ đôi mắt anh ta. Đôi mắt của một con thú bị thương. Đúng, có thể anh ta bị thương khi đang say mê, nhưng trái tim chị, nó cũng đã chết từ khoảnh khắc ấy. Chị lao ra giữa phố xá đông đúc, chị nhớ con, nhớ đôi tay bé bỏng. Rồi đây, nắm lấy bàn tay ấy chỉ còn có chị. Và từ hôm ấy, chị không còn khóc nữa...

Thế rồi chị gặp anh trong buổi họp mặt bạn cũ. Anh nổi bật giữa đám đông với vẻ lịch lãm của một doanh nhân thành đạt. Chị ghét cách anh nhìn chị, cái nhìn có vẻ gì đó thương hại, xót xa.

Cái nhìn ấy khiến chị nhớ một đôi mắt, đôi mắt chị đã bỏ lại trong vệt đen của quá khứ. Còn anh vẫn thế, bước vào cuộc đời chị nhẹ nhàng như chính con người anh vậy.

Anh chờ chị mỗi lần tan sở. Anh cuống cuồng mỗi lần chị ốm. Anh chăm sóc bé Na - con chị, như khúc ruột mình sinh ra. Nhưng chị vẫn lạnh lùng quay đi. Vết thương ngày ấy, một tờ giấy đăng ký kết hôn và một lá đơn ly dị là quá đủ.

Chị sợ đối diện với điều đó, chị không đủ can đảm nhớ lại cái ngày đứng trước tòa, con gái chị phải san sẻ tình yêu của mình cho sự chọn lựa: cha hoặc mẹ. Từ ngày ấy, chị đã không cho phép mình yêu thêm lần nữa...

Anh vẫn quan tâm dù chưa bao giờ nhận được một lời cảm ơn từ chị.

- Anh hiểu và chờ đợi em - Anh nghẹn ngào nói.

Chị lặng đi. Chị có gì cho anh! Chị là gái đã ly hôn và có con. Chị không đẹp, cũng không giỏi giang. Chị cộc cằn thô lỗ, chị... có một vết thương quá lớn trong tim.

Anh điển trai, thành đạt, biết bao người phụ nữ hơn chị ngàn lần vây quanh anh. Sự khập khiễng ấy, chị lấy đâu can đảm để bước tới! Chị sợ rồi anh sẽ chán, chị sợ anh nhất thời hồ đồ, chị sợ lặp lại cái ngày ấy... Niềm tin đã đổ vỡ một lần, chị không muốn mạo hiểm lần nữa.

Ngày chị ốm nằm trong bệnh viện. Khuôn mặt anh gầy gò hốc hác. Anh thức trắng mấy đêm liền khi chị lên cơn sốt. Ngắm anh đang ngủ chị thấy lòng bình yên đến lạ. Chị muốn vuốt tóc anh, chạm vào bàn tay anh, chị biết trái tim mình đang thổn thức. Anh mở mắt nhìn chị và nói:

- Chào mừng em trở lại.

Chị thấy mắt mình ướt, chị òa khóc như một đứa trẻ. Kim nén bao lâu, chị trả lại cho quá khứ giọt nước mắt ngày ấy, chị trả lại trái tim chị quyền được yêu. Chị trả lời anh bằng những giọt nước mắt. Anh ngỡ ngàng ôm lấy chị, miệng rồi rít:

- Anh xin lỗi...

Chị biết con tim đã vượt qua được rào cản bấy lâu. Chị yêu một con người đã xin lỗi vì khiến chị yêu thêm lần nữa.

Vết thương sẽ không bao giờ được chữa lành nếu ta không cho nó cơ hội. Nhưng riêng với chị, anh còn là hy vọng và tương lai. ■

Nhã Hân

TRUYỆN NGẮN

Mái tóc định mệnh

Tuân thấy mái tóc ấy lần đầu tiên vào năm anh 16 tuổi. Nhà anh ở trên đường Lê Văn Duyệt, con đường đầy xe cộ và bụi bặm, mỗi buổi sáng nghẹt ứ với xe chở hàng, xe đạp, gắn máy, chen chúc với những xe thô mộc kéo nặng nhọc bởi những con ngựa gầy gò xương. Trước cửa nhà Tuân là trạm xe buýt chạy lên trung tâm thành phố.

Tuân thường có thói quen mỗi sáng vừa ngồi ăn sáng đợi xe vừa nhìn ngắm đám đông tụ tập quanh cột xe buýt trước cổng nhà. Giờ anh sắp đi học cũng là giờ các học sinh, phần lớn thuộc trường Nguyễn Bá Tòng đứng đợi xe và năm ấy Tuân đã bắt đầu để ý đến các cô nữ sinh áo dài trắng đứng xúm xít trước cổng sân nhà.

Các cô thường đứng tụ với nhau thành một đám, chuyện trò ríu rít hoặc đứng yên lặng vừa đợi xe vừa ăn những nắm xôi của hàng quà chiêm cứ thường trực trước cửa nhà Tuân đã nhiều năm nay. Tuân thường chỉ thấy những tấm lưng của các cô thiếu nữ với những chiếc áo dài trắng đơn sơ và anh cũng chỉ muốn nhìn có vậy. Tuân ít khi dám nhìn thẳng mặt các cô nữ sinh đồng lứa tuổi từ khi anh bắt đầu dậy thì. Ngày đầu tiên Tuân thấy mái tóc, anh vẫn nhớ rõ trong ký ức hầu như chẳng bao giờ phai nhạt.

Buổi sáng hôm ấy Tuân dậy muộn, sau khi đã ăn sáng và sửa soạn xong để đi học, anh đứng khựng lại vì trong đám vài thiếu nữ áo dài trắng đứng quay lưng lại trước cửa nhà Tuân là một mái tóc dài lạ lùng. Thiếu nữ với mái tóc dài đập ngay vào thị giác của Tuân chắc mới dọn đến xóm nhỏ bên hông nhà anh và lần đầu tiên đứng đợi xe buýt đi học trước cửa nhà. Tuân đứng lặng người nhìn. Mái tóc dài đến gần gót chân, đen óng ánh trong nắng buổi sáng, dày và mượt; mái tóc như một sinh vật có một đời sống riêng, lượn khúc và uốn éo mỗi khi người thiếu nữ cử động hay xoay mình.

Tuân như bị thôi miên nhìn không chớp mắt. Anh cảm thấy cảnh vật chung quanh như bỗng ngưng trở thành bất động với tất cả mọi người và đời sống bên ngoài như vô tri, vô giác, chỉ còn anh và người thiếu nữ với mái tóc dài kỳ lạ hiện hữu trên mặt đất này.

Tiếng động ồn ào ngoài cổng cũng tự dừng trở nên im bật, yên lặng một cách đe dọa như sự yên lặng của trời đất trước khi giông bão ập đến. Tuân bỗng ngỡ ngàng tưởng như cuộc đời anh từ đây cũng sẽ bắt đầu thay đổi lớn lao, với đời sống bình yên của 16 năm trước được thay thế bằng bất trắc và sóng động.

Khi chiếc xe buýt dừng lại và đám nữ sinh với người thiếu nữ tóc dài bắt đầu bước lên xe, Tuân như bừng tỉnh, anh chạy vội ra và chen vào đám người đang giành lên xe ở cửa sau. Anh cẩn thận lên xe cửa sau để tránh nhìn thẳng mặt người thiếu nữ tóc dài anh tin chắc là đẹp tuyệt trần. Người có mái tóc dài đẹp kỳ lạ như vậy dĩ nhiên cũng phải đẹp khác thường. Tuân tự nhủ mình như

vậy. Anh thấy mình cũng chẳng cần vội vã gì biết mặt ngay và quả thật mái tóc của nàng là trung tâm điểm của tất cả sự chú ý và rung động của Tuân, anh cũng chẳng thấy cần gì hơn là đứng sau lưng nàng, cách quãng chừng vài người ở lối đi giữa hai hàng ghế ngồi, lặng lẽ dán mắt vào mái tóc dài, chăm chú nhìn vô hồn như người tử tội buổi sáng đứng nhìn sợi dây treo cổ buộc sẵn ở ngoài sân.

Suốt quãng đường chiếc xe buýt dừng lại với khách lên xuống dọc đường Lê Văn Duyệt kẹt cứng, Tuân có dịp để ý kỹ hơn về người thiếu nữ. Nàng cao thanh thoát trong chiếc áo dài trắng cắt sát gọn gàng với dáng uyển chuyển hơi có vẻ quý phái, tương phản một cách rõ rệt với sự thô kệch của người và cảnh vật chung quanh trong chuyến xe buýt buổi sáng hôm đó. Nàng chắc học trường Nguyễn Bá Tòng vì Tuân thấy nàng đứng với vài cô nữ sinh khác quay mặt về phía Tuân với phù hiệu của trường trên ngực áo. Xe dừng lại trước ngã ba đường Lê Văn Duyệt và con đường nhỏ dẫn đến trường.

Các cô nữ sinh lục tục đi xuống. Tuân vội vã quay mặt đi để tránh nhìn mặt nghiêng bên phải của người thiếu nữ tóc dài. Khi xe bắt đầu chuyển bánh, Tuân mới quay lại nhìn và hình ảnh của người thiếu nữ với mái tóc dài gần chấm gót đi cùng mấy người bạn trên con đường nhỏ với hai hàng me cao tán lá phủ đầy là hình ảnh Tuân chắc sẽ ở mãi mãi với anh trong ký ức sâu thẳm nhất. Mái tóc dài lung linh, gọn sóng anh thấy không phải như con suối chảy mà giống như một làn mây bay - Mây tóc.

Tuân cảm thấy tương đối hài lòng với sự so sánh của mình, thực sự anh nghĩ, không có hình ảnh hay từ ngữ nào có thể diễn tả được sự rung động của anh đối với mái tóc của nàng, và anh đứng đó trên chiếc xe buýt chạy ngang qua con đường nhỏ, ghi nhận với tất cả tâm hồn cùng tư tưởng của mình dõi theo trong một thoáng của thời gian.

Mái tóc dài huyền ảo như một thứ định mệnh đã đi vào cuộc đời anh, thay đổi tất cả, đưa anh vào một cuộc đời khác, một cuộc đời và một thế giới khác lạ; tương phản và kỳ diệu; với sung sướng và đau khổ; với đi tìm và trốn chạy; với chấp nhận và gạt bỏ.

Tuân đứng xuất thần với những cảm giác mới lạ và những ý nghĩ chạy vùn vụt qua trong đầu đến khi chuyến xe dừng lại trước trạm, anh mới sự tỉnh và xuống xe đi bộ đến trường. Kể từ hôm đó, đời anh và mái tóc dài như gắn liền mỗi buổi sáng đi học, Tuân vẫn đứng sau lưng người thiếu nữ trên chuyến xe buýt ngắm nhìn mái tóc riêng của anh, say sưa và no đủ như một buổi ăn mỗi ngày không biết chán.

Anh cẩn thận để tránh nhìn thẳng vào mặt người thiếu nữ và lâu dần như một phản xạ, anh như có linh tính báo trước cho biết mỗi cử động quay mặt của người thiếu nữ để anh kịp thời nhắm mắt lại hay quay người đi. Trong suốt một năm học đó, người thiếu nữ với mái tóc dài đều đặn đi học bằng xe buýt và Tuân sung sướng với những ngày đi học, đợi chờ để mong sớm đến sáng hôm sau và

thù ghét những ngày nghỉ cuối tuần hay ngày lễ.

Đầu tiên, Tuân không dám nhìn mặt người thiếu nữ tóc dài vì nhút nhát, anh cảm thấy sợ hãi những người con gái trong lứa tuổi như anh đầy nhí nhảnh và duyên dáng; Tuân cảm thấy một hấp lực mạnh mẽ lôi kéo nhưng đồng thời cũng cảm thấy sợ hãi vì sự lôi cuốn đó. Từ ngày gặp người thiếu nữ với mái tóc dài phủ gót, anh càng cảm thấy sự hấp dẫn nhưng sự sợ hãi của anh lại càng tăng thêm.

Tuân đã nhiều lần đứng sát ngay sau lưng gần như chạm hân vào mái tóc, mũi anh đã ngửi được mùi hương đặc biệt của người thiếu nữ. Tuân đứng tận hưởng sự gần gũi của anh với mái tóc dài bằng tất cả giác quan và ý thức của anh, nhưng đồng thời cũng cảm thấy lòng giằng co mãnh liệt giữa những sợ hãi tự nhiên và ý muốn được biết mặt người con gái. Tuy vậy lần nào cũng thế, vào phút chót Tuân vẫn không đủ can đảm để xem mặt nàng.

Lâu dần khi tình yêu của anh đối với mái tóc ngày một tăng. Tuân lại nhận thấy một điều khác lạ. Anh tưởng tượng ra những khuôn mặt đẹp tuyệt trần với mái tóc kỳ diệu anh đang say mê, và mỗi đêm trước khi đi ngủ với hình ảnh mái tóc bồng bênh, anh thấy như bay lượn những hình ảnh tuyệt vời của người đẹp hoàn mỹ đưa anh vào giấc ngủ. Tuân bắt đầu cảm thấy lo ngại và sợ hãi, lần này không phải là sự sợ hãi của một anh thanh niên mới lớn với một cô gái mà là sự sợ hãi cho một sự thất vọng anh nghĩ rằng sẽ không thể sống nổi nếu mái tóc dài kỳ diệu của anh thuộc về một người dưới mức độ anh tưởng tượng.

Niên học đã gần hết Tuân bắt đầu phải sửa soạn để thi Tú Tài và anh tự nhủ với lòng sẽ nhất quyết xem mặt người thiếu nữ tóc dài vào những tuần lễ cuối của niên học. Anh không biết nàng học lớp mấy và niên học sau đó có tiếp tục đi xe buýt đến trường nữa không. Tuân mất đến mấy tuần lễ mới quyết định được sau khi đắn đo và trăn trở nhiều đêm. Trong khoảng thời gian này, tình yêu của Tuân càng gia tăng mãnh liệt, anh hầu như tê liệt hẳn mỗi buổi sáng đứng sau lưng nàng trên chuyến xe buýt.

Người thiếu nữ hình như cũng linh cảm thấy sự hiện diện của anh, nhiều lần nàng gần như quay đầu lại để quan sát nhưng Tuân vẫn kịp thời quay người sang chỗ khác và chưa lần nào ánh mắt của hai người chạm nhau.

Tuân chỉ thấy vài lần thoáng một chút gò má hồng của người thiếu nữ, làm anh càng bị kích thích nhiều hơn nữa, nhưng tựu trung khuôn mặt của thiếu nữ tóc dài vẫn hoàn toàn là một bí mật đối với Tuân; một bí mật làm tình yêu của anh đối với mái tóc kỳ lạ ngày càng mãnh liệt, một bí mật anh triu mến và sợ hãi, đồng thời cảm thấy một nhu cầu che chở như người tu sĩ với lòng tin vào một sức mạnh siêu nhiên bảo vệ cung điện thờ thần bí.

Tuân lễ cuối cùng của niên học Tuân đã chọn để xem mặt người thiếu nữ tóc dài; tuần lễ đó đến như một thảm họa cho đời anh. Người thiếu nữ đột nhiên biến mất. Ngày này qua ngày khác, Tuân

TRUYỆN NGẮN

đội từng chuyến xe buýt trễ đến cả một hai tiếng đồng hồ vẫn không thấy nàng xuất hiện. Tuần như điên cuồng, lúc đầu anh cho rằng nàng ốm hoặc bận việc gì đó nghỉ một hai ngày, nhưng hết tuần và sang đến những tuần lễ sau khi các trường đã vào hè anh bắt đầu thấy tuyệt vọng. Hình ảnh của mái tóc dài phủ xõa hiện lên thường trực trong đầu óc anh với một niềm đau đớn và xót xa. Mỗi buổi sáng ngồi ăn sáng và học bài thi anh nhìn ra ngoài công xem từng chuyến xe buýt dừng lại và rời đi, thiếu vắng người thiếu nữ áo dài trắng với mái tóc dài phủ gót, anh thấy ngực đau nhói và khó thở, nổi ghen ngào ngạt tràn lồng ngực.

Tuần thấy mọi sự như trống rỗng, không còn ý nghĩa gì cả. Mùa thi năm đó, anh chỉ vừa đủ điểm để đậu làm cho tất cả mọi người ngạc nhiên vì ai cũng nghĩ anh sẽ phải đậu rất cao, nhưng Tuần nào có thiết gì. Tuần cương quyết từ chối không đi du học dù gia đình anh đã chuẩn bị tất cả và nài ép cho bằng được. Anh muốn ở lại để có cơ hội gặp được người thiếu nữ tóc dài mặc dù trong thâm tâm anh hầu như đoán biết sẽ không bao giờ gặp lại.

Tuần lên đại học vào một ngành chuyên môn để chiều lòng gia đình nhưng đối với anh học ngành nào cũng vậy. Anh để tâm hơn vào hội họa và những giờ rảnh rỗi anh đến nhà một họa sĩ nổi tiếng thân tình với gia đình anh để học vẽ. Sau vài năm anh đã bắt đầu vẽ được nhiều tranh có giá trị và sau khi hoàn tất bức tranh người thiếu nữ với mái tóc dài phủ gót cùng mấy người bạn nữ sinh trên con đường hai hàng me cao và tàn phủ rợp lá, người họa sĩ thân thiết với gia đình tuyên bố không còn gì để chỉ bảo thêm cho anh nữa.

Những năm dài đằng đẵng nơi giảng đường đại học cũng không làm cho Tuần quên được hình ảnh người thiếu nữ với mái tóc dài. Phòng anh treo đầy những tranh thiếu nữ với tóc dài phủ gót, nhiều tranh với những khuôn mặt đẹp một cách kỳ lạ hoặc thần bí, nhưng phần lớn là tranh vẽ sau lưng người thiếu nữ không có khuôn mặt.

Phần sinh động nhất vẫn là mái tóc anh vẽ bồng bồng bao phủ như một đám mây bay. Mặc dù trước đó người thầy dạy vẽ rất nhiều lần giục anh trưng bày tranh, anh vẫn một mực từ chối, cảm thấy rằng tình yêu của anh đối với mái tóc là của riêng anh, không muốn chia sẻ với nhiều người khác. Những năm về sau Tuần cảm thấy niềm hy vọng gặp lại người thiếu nữ tóc dài càng giảm dần, anh nhiều lần đi lại hàng giờ trong các khuôn viên đại học, Tuần nghĩ nàng có thể sẽ theo học: Văn Khoa, Luật Khoa, Sư Phạm... nhưng đều hoài công vô ích.

Một lần nọ, khi dự lễ nửa đêm ở nhà thờ Đức Bà, anh thoáng thấy bóng người thiếu nữ với mái tóc dài phủ gót từ đằng xa. Tuần mừng rỡ như điên cuồng, anh chen vội lên nhưng người đi lễ ra quá đông, khi anh đến nơi thì người thiếu nữ tóc dài đã biến mất.

Tuần đi khắp các con đường cả đêm hôm đó nhưng bóng người thiếu nữ vẫn biệt tăm. Lần đó Tuần ngân nga đến cả mấy tháng trời. Hình ảnh mái tóc dài và người thiếu nữ như ẩn như hiện trong

những giấc mộng của anh mỗi đêm và ban ngày anh phải dùng hết nghị lực mới tập trung được tâm trí trong việc học.

Lần cuối anh được gặp lại mái tóc dài cũng là ngày anh và bao nhiêu người khác rời bỏ đất nước. Năm đó anh vừa ra trường và gia nhập quân đội được vài tháng. Những ngày cuối cùng biến loạn của đất nước, Tuần may mắn chạy về được Sài Gòn và ngày đó Tuần thấy lại được mái tóc dài anh ấp ủ trong tâm tưởng. Anh vừa dừng xe lại vì đám đông tại tòa Đại sứ Mỹ ngày một đông. Trên nóc tòa nhà là chiếc trực thăng cánh quạt thoi vu vu với những người lính thủy quân lục chiến Mỹ đẩy người lên.

Tuần đứng như bị thôi miên trong khung cảnh náo loạn chung quanh. Anh chợt thấy bóng người thiếu nữ với mái tóc thật dài đang được người lính Mỹ kéo lên. Mái tóc dài bị những cơn gió từ cánh quạt trực thăng thổi tung bay.

Tuần nhìn không chớp mắt, lòng anh như chùng hẳn xuống, những tiếng hò hét hỗn loạn bên ngoài như xa dần, trước mắt anh chỉ còn thấy mái tóc như đám mây phủ bay cuộn cuộn và người thiếu nữ dáng thanh thoát đang biến mình vào trong lòng chiếc trực thăng đen đui và xấu xí. Tuần thấy đau nhói ở ngực, định mệnh lại bắt anh một lần nữa lìa xa hình ảnh vừa tìm gặp lại được trong một phút giây ngắn ngủi.

Tuần rời Việt Nam ngay ngày hôm đó và như những người tỵ nạn khác anh bắt đầu một cuộc sống mới, một cuộc sống đầy hoang mang và bơ vơ. Anh tìm được một chỗ thực tập lại ngành chuyên môn của mình tại New York và sau hai năm Tuần đã thấy mình thành thoi trong sự tranh sống được một phần nào.

Anh quen một người Do Thái làm nghề buôn bán các họa phẩm có phòng triển lãm tranh ngay tại Manhattan, và khi người bạn mới gốc Do Thái này thấy những bức tranh anh đã cẩn thận cuộn lại và gói mang đi trong ngày cuối cùng của đất nước, đã khuyến khích anh trưng bày tranh ngay tại phòng triển lãm của mình.

Tuần lấy làm khó nghĩ, anh cảm thấy áy náy khi nghĩ đến chuyện những người khác nhìn vào tâm hồn của mình qua những bức tranh anh vẽ riêng cho mỗi tình của anh và mái tóc kỳ diệu, như một sự xúc phạm đến những gì đẹp nhất anh hằng ấp ủ, làm tâm thương đi những cảm xúc của anh. Tuy nhiên với sự thúc giục của người bạn và với ước muốn hão huyền biết đâu nhờ cuộc triển lãm anh có thể gặp lại được người thiếu nữ tóc dài, Tuần sau cùng ưng thuận để triển lãm tranh trong hai tuần.

Buổi ra mắt tranh của Tuần thành công rực rỡ với những lời khen ngợi không hết lời của các nhà phê bình, đặc biệt về bức tranh *Mây Tóc* vẽ hình ảnh người thiếu nữ tóc dài trên con đường đến trường học. Tuần thấy lòng dừng đọng với những lời khen ngợi, anh nhất quyết không bán một bức tranh vẽ nào với hình ảnh mái tóc và người thiếu nữ trong trí tưởng tượng.

Ngày cuối cùng của cuộc triển lãm khi trời

vừa chập choạng tối, Tuần từ căn nhà trọ đến phòng triển lãm để thu hồi tranh, chỉ còn lại thừa vài người xem đang sửa soạn ra về. Tuần bàng hoàng khi thấy trong căn phòng hơi tối, đứng trước bức tranh *Mây Tóc* là người thiếu nữ với mái tóc dài phủ gót bằng xương bằng thịt quay lưng lại phía anh, lặng lẽ ngắm bức tranh trên mảng tường tối. Tuần thấy như trời đất thu nhỏ lại, mười năm kể từ ngày đứng sau lưng nàng trên chiếc xe buýt hôm nào đến nay như chỉ là khoảnh khắc.

Anh tiến gần đến sau lưng nàng và dừng lại. Người thiếu nữ vẫn bất động ngắm tranh, mái tóc nàng vẫn óng mượt và dày như mười năm trước phủ dài đến tận gót chân. Tuần nhìn không chớp mắt, anh thấy không gian mờ hẳn đi, dường như sương mù tỏa ra như tình yêu của anh tiến dần về phía người thiếu nữ, bao phủ lấy mái tóc dài của nàng và sau cùng bao phủ cả thân hình thanh thoát. Tuần không biết thời gian đã trôi đi trong bao lâu, có thể cả giờ hay chỉ trong khoảnh khắc, anh vẫn đứng sau lưng nàng bất động trong tình yêu đang dạt dào bên trong và bên ngoài thân xác.

Người thiếu nữ hơi cử động đầu như sắp quay lại, Tuần chợt bừng tỉnh và như một phản xạ ngoài ý thức, anh vội vàng thốt lên:

- Dừng!

Người thiếu nữ đứng yên, Tuần nói trong hơi thở:

- Tôi là người vẽ bức tranh này!

Người thiếu nữ khẽ gật đầu và vẫn không quay đầu lại. Tuần cảm nhận thấy ngay trong cử động của nàng sự nhận biết mình là người trong tranh, và anh dường như một cách mơ hồ như nàng đã biết tất cả về tình yêu của anh, từ những ngày theo nàng mỗi sáng trên chuyến xe buýt đến những năm dài đằng đẵng trên đại học, tình yêu của anh đã phủ ra ngoài không gian đến với nàng và được nàng nhận biết. Tuần nói tiếp:

- Tôi đợi em đã mười năm nay!!!

Người thiếu nữ như run lên, mái tóc dài của nàng như lượn theo làn sóng và nàng sửa soạn quay mình lại. Tuần nín thở, tim đập nhanh như muốn phá tan lồng ngực, lần này anh không chạy trốn, anh đứng lại để nhìn mặt *Tình Yêu*, để mười năm tìm kiếm chỉ trong giây phút ngắn ngủi này, để không gian của cả trời và đất thu hẹp lại trong căn phòng nhỏ này, nơi anh tìm gặp lại *Tình Yêu*, vĩnh viễn. Tiếng đĩa trẻ vang lên trong căn phòng như tiếng gọi từ nơi nào vọng lại:

- Mẹ! Mẹ!

Người thiếu nữ tóc dài quỳ xuống ôm cô bé con từ phòng bên cạnh nhào vào lòng mẹ và Tuần đứng đó như một pho tượng đã trở thành muối lạnh, nhìn mây tóc xõa bay phủ che lấp cả khuôn mặt nàng, khuôn mặt của *Tình Yêu* anh vẫn chẳng bao giờ được biết, mười năm về trước và cho đến hết cả cuộc đời anh. Tuần quay lưng đi ra khỏi phòng triển lãm tranh. Bên ngoài những cơn gió lạnh từ cuối phố thổi vào gáy anh, lạnh như tình yêu buốt giá của cả một đời anh dành riêng tặng cho mái tóc dài định mệnh ấy... ■

Đình Trường