



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

2221

September 19, 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, gửi sổ sách cho các cơ sở thường trú.
* Thay mặt chủ hộ 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 - SSA - Trợ cấp tàn tật, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đi diện thẩm 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, GIẢI 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



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing

Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



281-709-7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139

HollyNgo_Realtor@yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

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.

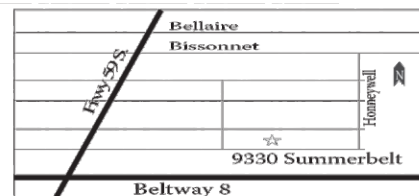
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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



Ăn ít tinh bột làm giảm hay tăng cholesterol?

Chế độ ăn ít tinh bột (low-carb) được nhiều người lựa chọn để giảm cân và cải thiện sức khỏe tim mạch. Tuy nhiên không phải ai cũng nhận được kết quả giống nhau. Trong khi một số người ghi nhận cholesterol LDL giảm, những người khác lại thấy chỉ số này tăng đáng kể dù áp dụng cùng một chế độ ăn.

Dù theo chế độ ăn nào, các chuyên gia vẫn khuyến nghị ưu tiên chất béo không bão hòa từ dầu ô liu, quả bơ, các loại hạt và cá béo thay vì tiêu thụ quá nhiều chất béo bão hòa từ bơ động vật, thịt nhiều mỡ hay thịt chế biến sẵn.

Một nghiên cứu mới từ Trường Y khoa Stanford cho rằng sự khác biệt này có thể nằm ở gene của mỗi người.

Kết quả nghiên cứu được trình bày tại NUTRITION 2026, hội nghị thường niên của Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ, cho thấy phản ứng của cơ thể với chế độ ăn ít carbohydrate không chỉ phụ thuộc vào thực phẩm bạn ăn, mà còn chịu ảnh hưởng bởi cấu trúc di truyền.

Vì sao cùng một chế độ ăn nhưng mỗi người lại có kết quả khác nhau?

Để tìm hiểu vấn đề này, các nhà khoa học đã phân tích dữ liệu từ nghiên cứu DIETFITS, một thử nghiệm kéo dài một năm với hơn 600 người trưởng thành áp dụng chế độ ăn ít tinh bột hoặc ít chất béo.

Trong số đó, 431 người có dữ liệu di truyền được đưa vào phân tích nhằm đánh giá mối liên hệ giữa gene và sự thay đổi của cholesterol LDL, loại cholesterol thường được gọi là "cholesterol xấu" vì



có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Kết quả cho thấy ở nhóm ăn ít tinh bột, những người mang khuynh hướng di truyền có LDL cao thường ghi nhận mức cholesterol tăng nhiều hơn sau vài tháng thực hiện chế độ ăn.

Đáng chú ý, hiện tượng này không được ghi nhận ở nhóm áp dụng chế độ ăn ít chất béo.

Theo TS Alexa Barad, trưởng nhóm nghiên cứu, điều này giải thích vì sao có người cho rằng chế độ ăn ít tinh bột giúp cải thiện cholesterol, trong khi người khác lại gặp kết quả hoàn toàn ngược lại.

Nói cách khác, cả hai trải nghiệm đều có thể đúng, bởi phản ứng của mỗi cơ thể không hoàn

toàn giống nhau.

Gene ảnh hưởng như thế nào đến cholesterol?

Thay vì chỉ nghiên cứu một gene riêng lẻ, nhóm nghiên cứu đã sử dụng điểm đa gene (polygenic score), công cụ tổng hợp ảnh hưởng của hàng nghìn biến thể gene liên quan đến cholesterol LDL.

Những người có điểm đa gene càng cao càng có xu hướng nhạy cảm hơn với chất béo bão hòa, vốn thường xuất hiện nhiều hơn trong chế độ ăn ít tinh bột khi lượng carbohydrate bị cắt giảm.

Điều đó có nghĩa là nếu hai người cùng ăn lượng thịt đỏ, bơ hoặc thực phẩm giàu chất béo bão hòa giống nhau, mức cholesterol của họ vẫn có thể thay đổi rất khác nhau do yếu tố di truyền.

Các nhà nghiên cứu kỳ vọng trong tương lai, việc phân tích điểm đa gene có thể giúp bác sĩ xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp cho từng cá nhân thay vì áp dụng cùng một lời khuyên cho tất cả mọi người.

Không cần xét nghiệm gene, bạn vẫn có thể áp dụng chế độ ăn thông minh

Nhóm nghiên cứu cho biết phần lớn mọi người hiện chưa có điều kiện thực hiện xét nghiệm gene, nhưng điều đó không có nghĩa là không thể xây dựng chế độ ăn phù hợp.

Theo các chuyên gia, cách đơn giản nhất là theo dõi phản ứng của chính cơ thể mình.

Nếu bắt đầu áp dụng chế độ ăn ít tinh bột, bạn nên kiểm tra mỡ máu trước khi thay đổi chế độ ăn và tái kiểm tra sau khoảng 3-6 tháng. Việc này giúp xác định liệu cholesterol LDL đang giảm, giữ nguyên hay tăng lên để có điều chỉnh kịp thời.

Bên cạnh đó, dù theo chế độ ăn nào, các chuyên gia vẫn khuyến nghị ưu tiên chất béo không bão hòa từ dầu ô liu, quả bơ, các loại hạt và cá béo thay vì tiêu thụ quá nhiều chất béo bão hòa từ bơ động vật, thịt nhiều mỡ hay thịt chế biến sẵn.

Các tác giả cũng lưu ý rằng nghiên cứu mới được trình bày tại hội nghị khoa học và chưa đủ để kết luận mọi người có gene "xấu" sẽ chắc chắn tăng cholesterol khi ăn ít tinh bột.

Tuy nhiên, kết quả này góp phần củng cố xu hướng dinh dưỡng cá thể hóa, trong đó chế độ ăn phù hợp nhất không phải là chế độ phổ biến nhất, mà là chế độ đáp ứng tốt nhất với cơ địa và đặc điểm sinh học của từng người. ■

Dấu hiệu ung thư phổi người không hút thuốc có thể gặp

Ho kéo dài, khó thở, đau ngực, sụt cân bất thường có thể là dấu hiệu ung thư phổi, kể cả ở người không hút thuốc.

Nhiều người nghĩ ung thư phổi chỉ xảy ra ở người hút thuốc lá. Tuy nhiên, bệnh ngày càng được ghi nhận ở người chưa từng hút thuốc, trong đó có cả người trẻ, thường xuyên tập luyện và không có bệnh nền. Khó thở thụ động, ô nhiễm

không khí, khí radon, phơi nhiễm nghề nghiệp và yếu tố di truyền đều có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh. Dưới đây là những dấu hiệu không nên chủ quan, ngay cả khi bạn chưa từng hút thuốc.

Ho kéo dài không dứt

Ho kéo dài là một trong những triệu chứng thường gặp nhất của ung thư phổi. Cơn ho có thể khan hoặc có đờm, không cải thiện sau nhiều tuần dù đã điều trị. Nếu ho kéo dài trên 3 tuần hoặc ngày càng nặng hơn, đặc biệt không kèm các dấu hiệu cảm lạnh điển hình, người bệnh nên đi khám để xác



định nguyên nhân.

Khó thở khi hoạt động nhẹ

Nếu trước đây bạn có thể leo cầu thang hoặc đi bộ nhanh bình thường nhưng nay nhanh hụt hơi, khó thở dù chỉ vận động nhẹ, đây có thể là dấu hiệu bất thường. Khối u có thể làm hẹp đường thở hoặc gây tích tụ dịch quanh phổi, khiến phổi không nở tốt khi hít thở. Triệu chứng này dễ bị nhầm với tuổi tác, suy giảm thể lực hoặc hen suyễn.

Đau ngực kéo dài

Cơn đau có thể âm ỉ hoặc tăng lên khi hít sâu, ho, cười. Một số người chỉ cảm thấy tức ngực hoặc khó chịu ở một bên ngực nên thường bỏ qua. Đau ngực không phải lúc nào cũng do ung thư phổi, nhưng nếu kéo dài hoặc đi kèm các triệu chứng hô hấp khác, người bệnh nên đi khám sớm để được chẩn đoán chính xác.

Sụt cân hoặc mệt mỏi không rõ nguyên nhân

Ung thư có thể làm cơ thể tiêu hao nhiều năng lượng hơn, khiến người bệnh giảm cân dù không ăn kiêng hoặc tăng vận động. Cảm giác mệt mỏi kéo dài, thiếu sức sống cũng là triệu chứng thường gặp. Những biểu hiện này dễ bị hiểu lầm do áp lực công việc hoặc thiếu ngủ, nhưng nếu kéo dài nhiều tuần mà không giải thích được, cần được kiểm tra y tế.

Ho ra máu hoặc nhiễm trùng hô hấp tái phát

Ho ra máu dù chỉ một lượng nhỏ là dấu hiệu cần được đánh giá ngay. Viêm phổi hoặc viêm phế quản tái đi tái lại ở cùng một vị trí trong phổi cũng có thể là dấu hiệu khối u gây tắc nghẽn đường thở. Các chuyên gia khuyến cáo không nên tự điều trị kéo dài nếu các đợt nhiễm trùng hô hấp liên tục tái phát hoặc không đáp ứng như mong đợi.

Ung thư phổi giai đoạn đầu có thể không gây triệu chứng hoặc chỉ biểu hiện rất mơ hồ. Vì vậy, việc kiểm tra sớm giúp mở rộng lựa chọn điều



SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Phát hiện độ tuổi tăng cân nguy hiểm nhất

Nghiên cứu mới cho thấy người bắt đầu béo phì ở độ tuổi 17-29 có nguy cơ tử vong sớm cao hơn khoảng 70% so với những người không bị béo phì trước 60 tuổi.

Theo Science Daily, nghiên cứu mới cho thấy không chỉ việc tăng cân ảnh hưởng đến sức khỏe suốt cuộc đời, mà độ tuổi tăng cân cũng đóng vai trò quan trọng. Đặc biệt, việc tăng cân trong giai đoạn đầu tuổi trưởng thành có liên quan chặt chẽ hơn với nguy cơ tử vong sớm cao hơn đáng kể so với những người duy trì cân nặng ổn định.

Nghiên cứu do các nhà khoa học tại Đại học Lund (Thụy Điển) thực hiện đã phân tích dữ liệu của hơn 600.000 người trưởng thành. Những người tham gia đều có ít nhất ba lần ghi nhận cân nặng trong giai đoạn từ 17 đến 60 tuổi, giúp các nhà nghiên cứu theo dõi quá trình thay đổi cân nặng theo thời gian thay vì chỉ dựa vào một lần đo duy nhất.

Kết quả cho thấy những người lần đầu được xác định béo phì trong độ tuổi từ 17 đến 29 có nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân cao hơn khoảng 70% trong thời gian theo dõi so với những người không bị béo phì trước tuổi 60.

Theo nhóm nghiên cứu, phát hiện này cho thấy việc tăng cân ở tuổi trẻ có thể gây ra những hệ lụy lâu dài đối với sức khỏe. Dù nghiên cứu không chứng minh trực tiếp rằng tăng cân sớm là nguyên nhân dẫn đến tử vong, béo phì từ lâu đã được biết đến là yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh lý nghiêm trọng.

Nhà dịch tễ học Tanja Stocks thuộc Đại học Lund cho biết phát hiện nhất quán nhất của nghiên cứu là những người tăng cân nhiều khi còn trẻ có nguy cơ tử vong sớm cao hơn về sau so với những người tăng ít cân hơn.

Các nhà khoa học cho rằng một trong những nguyên nhân có thể là cơ thể phải chịu đựng tình trạng thừa cân trong thời gian dài hơn. Điều này khiến các cơ quan liên tục chịu áp lực, làm tăng mức độ hao mòn sinh học và nguy cơ mắc bệnh theo thời gian, có thể là nguyên nhân dẫn đến tỷ lệ tử vong sớm hơn.

Trong nghiên cứu, các chuyên gia đã theo dõi cả tỷ lệ tử vong chung và các trường hợp tử vong liên quan đến những bệnh thường gặp ở người béo phì như bệnh tim mạch, ung thư và đái tháo đường type 2. Béo phì được xác định khi chỉ số khối cơ thể (BMI) đạt từ 30 trở lên. Dù BMI hiện không còn được xem là thước đo hoàn hảo, đây vẫn là tiêu chuẩn phổ biến trong thời gian dữ liệu được thu thập.

Ngoài phát hiện về độ tuổi tăng cân, nghiên cứu cũng ghi nhận những người tăng cân nhiều nhất ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc đời đều có nguy cơ tử vong cao hơn. Trong đó, các bệnh tim mạch như nhồi máu cơ tim và đột quỵ là nguyên

nhân chiếm tỷ lệ lớn nhất.

Các tác giả cho rằng thời gian sống chung với béo phì có thể là yếu tố quan trọng hơn chính việc tăng cân ở tuổi trung niên hoặc tuổi già. Tình trạng kháng insulin kéo dài, viêm mạn tính và rối loạn đông máu do mô mỡ tiết ra các chất sinh học có thể góp phần làm gia tăng nguy cơ bệnh tật và tử vong.

Béo phì cũng được ghi nhận có liên quan đến nguy cơ tử vong do đái tháo đường type 2 và một số loại ung thư. Tuy nhiên, một số bệnh ung thư như ung thư bàng quang ở nam giới hay ung thư dạ dày ở nữ giới không cho thấy mối liên hệ rõ ràng về mặt thống kê.

Nghiên cứu cũng phát hiện sự khác biệt giữa nam và nữ. Ở phụ nữ, nguy cơ tử vong do ung thư liên quan đến béo phì gần như tương tự nhau bất kể việc tăng cân xảy ra ở độ tuổi nào. Điều này khiến các nhà khoa học đặt ra giả thuyết rằng những thay đổi nội tiết tố, đặc biệt trong giai đoạn mãn kinh, có thể đóng vai trò quan trọng hơn.

Tuy nhiên, nghiên cứu vẫn tồn tại một số hạn chế. Các yếu tố như chế độ ăn uống và mức độ vận động thể chất không được đưa vào phân tích, trong khi đây đều là những yếu tố có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và tuổi thọ.

Dù vậy, với số lượng người tham gia rất lớn và thời gian theo dõi kéo dài nhiều năm, các nhà nghiên cứu cho rằng kết quả này mang ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe cộng đồng. Theo họ, việc phòng ngừa thừa cân và béo phì nên được thực hiện càng sớm càng tốt, đặc biệt ngay từ giai đoạn đầu tuổi trưởng thành.

Để dễ hình dung, các nhà khoa học cho biết nếu trong nhóm không bị béo phì sớm có khoảng 10/1.000 người tử vong trong thời gian theo dõi thì ở nhóm bị béo phì từ sớm, con số này tăng lên khoảng 17/1.000 người.

"Chúng ta không nên quá bận tâm đến những con số nguy cơ chính xác", nhà dịch tễ học Stocks cho biết. "Chúng hiềm khi hoàn toàn chính xác, bởi chúng bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, chẳng hạn các yếu tố được đưa vào xem xét trong nghiên cứu cũng như mức độ chính xác khi đo lường cả các yếu tố nguy cơ và kết quả nghiên cứu". Nghiên cứu đã được công bố trên tạp chí eClinicalMedicine. ■

8 cách ngăn trào ngược dạ dày trở nặng

Kiểm soát căng thẳng, ăn ít hơn và chia thành nhiều bữa nhỏ, hạn chế caffeine, đồ chiên rán có thể giúp trung hòa axit, ngăn trào ngược dạ dày thực quản tiến triển.

Trào ngược dạ dày thực quản (GERD) là bệnh lý tiêu hóa phổ biến, thường gây ợ nóng, ợ chua, đau rát sau xương ức. Nếu không kiểm soát tốt, bệnh có thể tái phát nhiều lần, ảnh hưởng chất lượng cuộc sống và làm tăng nguy cơ biến chứng. Một số thay đổi trong ăn uống và sinh hoạt có thể

giúp giảm triệu chứng và hạn chế bệnh trở nặng.

Ăn các bữa nhỏ hơn

Ăn quá no có thể làm giãn dạ dày, gây áp lực lên cơ vòng thực quản dưới (LES) - van ngăn cách giữa thực quản và dạ dày, dẫn đến chứng ợ nóng. Do đó, người bị trào ngược có thể chia 6 bữa nhỏ hoặc ba bữa nhẹ thay vì ba bữa chính mỗi ngày. Cách này giúp dạ dày không bị quá no, kiểm soát lượng axit, từ đó hỗ trợ tiêu hóa.

Ăn chậm

Ăn nhanh có thể cản trở quá trình tiêu hóa và làm tăng nguy cơ ợ nóng, trong khi đó, ăn chậm giúp tiêu hóa ổn định. Một số mẹo giúp ăn chậm như đặt bát xuống giữa các lần gấp thức ăn, nhai kỹ trước khi nuốt và chia nhỏ thành từng phần.

Lựa chọn phù hợp khi ăn ngoài

Theo WebMD, nên phải ăn ngoài, nên ưu tiên các món chế biến đơn giản như thịt gà, cá, thịt lợn nạc, thịt bò nạc hoặc trứng. Hạn chế nước sốt, món nhiều dầu mỡ và gia vị cay. Ăn kèm rau hấp hoặc salad để tăng chất xơ, đồng thời chọn món tráng miệng nhẹ như bánh bông lan hoặc trái cây ít chua.

Một số loại thực phẩm có làm giãn cơ vòng thực quản dưới hoặc làm tăng axit dạ dày cần hạn chế như đồ ăn chiên hoặc nhiều dầu mỡ, thịt nhiều chất béo, các loại sốt kem, chocolate, bạc hà, đồ uống chứa caffeine như nước ngọt, cà phê, trà, trái cây hoa quả cam quýt có độ chua.

Nghỉ ngơi trước khi nằm

Nằm xuống ngay sau ăn làm tăng áp lực lên cơ vòng thực quản dưới (LES) có thể gây trào ngược axit. Để tránh điều này, người bệnh cần đợi từ hai đến ba tiếng sau khi ăn mới ngồi hoặc ngủ, tránh ăn vặt đêm khuya. Ăn các bữa chính vào đầu ngày và ăn nhẹ bữa cuối cùng trong ngày.

Nâng cao đầu khi ngủ

Nằm ngay sau khi ăn khiến axit dạ dày dễ trào ngược lên thực quản. Người bệnh nên nâng cao đầu giường khoảng 15-20 cm bằng cách kê chân đầu giường hoặc dùng gối chống trào ngược để giảm triệu chứng.

Chọn trang phục phù hợp

Theo Very Well Health, quần áo bó sát, siết bụng có thể bó sát và ép dạ dày, đẩy thức ăn lên cơ vòng thực quản dưới (LES), dẫn đến trào ngược dạ dày thực quản. Do đó, nên ưu tiên quần áo rộng rãi, thoải mái ở vùng bụng, ngực.

Bỏ thuốc lá

Khói thuốc làm giảm lượng nước bọt, chất này giúp trung hòa axit dạ dày và đẩy axit trào ngược trở lại dạ dày. Hút thuốc làm tăng sản sinh axit, khiến các muối mật (có nhiệm vụ tiêu hóa chất béo) di chuyển đến dạ dày.

Quản lý căng thẳng

Căng thẳng không trực tiếp gây ra chứng ợ nóng, nhưng khi căng thẳng, người bệnh có xu hướng ăn nhiều đồ ngọt, ngủ không đúng giờ, lười tập thể dục. Các thói quen này làm rối loạn tiêu hóa, gây ra chứng ợ nóng. Để kiểm soát căng thẳng, mỗi người nên thử các bài tập thở, thực hành thiền định, nghe nhạc... ■



5 loại thực phẩm trong tủ bếp hết hạn hoặc bảo quản không đúng tuyệt đối không nên tiệt

Không phải cứ để trong tủ bếp hay ngăn chứa thực phẩm là có thể bảo quản mãi mãi. Một số loại thực phẩm tưởng chừng "không bao giờ hỏng" như bột mì, gạo hay đồ hộp vẫn có thể trở thành mối nguy cho sức khỏe nếu hết hạn hoặc bảo quản không đúng cách.

Theo các chuyên gia an toàn thực phẩm, hạn sử dụng chỉ là một trong nhiều yếu tố cần xem xét. Điều quan trọng hơn là cách bảo quản và tình trạng thực tế của thực phẩm. Theo Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA), nhiều thực phẩm vẫn có thể sử dụng sau ngày ghi trên bao bì, nhưng có những trường hợp tốt nhất nên bỏ ngay để tránh nguy cơ ngộ độc thực phẩm. Dưới đây là 5 loại thực phẩm trong tủ bếp mà bạn nên kiểm tra định kỳ và không nên tiệt nếu đã có dấu hiệu hư hỏng.

Bột mì, gạo và khoai tây đều có thể trở thành nguồn gây ngộ độc

Nhiều người cho rằng bột mì là thực phẩm khô nên rất an toàn. Tuy nhiên theo Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA), bột mì là sản phẩm chưa được nấu chín. Trong quá trình trồng trọt và thu hoạch, hạt lúa mì có thể bị nhiễm vi khuẩn như E. coli hoặc Salmonella. Những vi khuẩn này chỉ bị tiêu diệt khi bột được nấu hoặc nướng ở nhiệt độ thích hợp.

Ngoài nguy cơ vi khuẩn, bột mì để quá lâu còn có thể bị mốc, đổi màu, vón cục hoặc có mùi chua. Khi xuất hiện các dấu hiệu này, người dùng nên bỏ ngay thay vì cố tận dụng.

Gạo cũng là thực phẩm cần đặc biệt lưu ý. Gạo sống có thể chứa bào tử của vi khuẩn Bacillus cereus, loại vi khuẩn có khả năng sống sót sau quá trình nấu. Nếu cơm sau khi nấu để ở nhiệt độ phòng quá lâu, vi khuẩn có thể phát triển và sinh độc tố gây đau bụng, tiêu chảy hoặc nôn mửa. Đối với gạo chưa nấu, thời gian bảo quản cũng không phải vô hạn. Theo USDA, gạo trắng có thể giữ chất lượng khoảng 2 năm nếu chưa mở bao bì, trong khi gạo lứt chỉ khoảng 1 năm do chứa nhiều dầu tự nhiên nên dễ bị ôi hơn.

Trong khi đó khoai tây để lâu mọc mầm cũng không nên tiếp tục sử dụng. Mầm khoai tây chứa solanine, một hợp chất độc tự nhiên. Ăn phải lượng lớn solanine có thể gây buồn nôn, nôn, đau bụng, tiêu chảy, đau đầu, thậm chí ảnh hưởng đến hệ thần kinh trong những trường hợp nghiêm trọng.

Sữa công thức và đồ hộp hỏng là hai trường hợp không nên mạo hiểm

Theo USDA, phần lớn thực phẩm có thể vẫn an toàn sau ngày "Best Before" nếu được bảo quản đúng cách. Tuy nhiên, sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh là ngoại lệ.

Cục Quản lý thực phẩm và dược phẩm Mỹ

(FDA) yêu cầu tất cả sản phẩm sữa công thức phải ghi rõ ngày "Use By" (Hạn sử dụng) và khuyến cáo không sử dụng sau thời điểm này. Sau ngày hết hạn, nhà sản xuất không còn đảm bảo hàm lượng dinh dưỡng cũng như chất lượng của sản phẩm. Sau khi mở nắp, sữa công thức dạng bột cũng chỉ nên sử dụng trong vòng khoảng một tháng và cần bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát.



Một loại thực phẩm khác thường bị bỏ qua là đồ hộp bị rỉ sét, phồng hoặc móp méo. Theo Cục Kiểm tra và An toàn thực phẩm Mỹ (FSIS), các vết lõm sâu hoặc lớp rỉ sét có thể làm hỏng lớp bảo vệ của lon, tạo điều kiện để vi khuẩn xâm nhập. Nguy hiểm nhất là vi khuẩn Clostridium botulinum, tác nhân có thể gây ngộ độc botulinum - một tình trạng hiếm gặp nhưng rất nguy hiểm. Nếu lon thực phẩm có dấu hiệu phồng, rò rỉ, rỉ sét nặng hoặc biến dạng, người tiêu dùng không nên nếm thử mà cần loại bỏ ngay.

Đừng chỉ nhìn hạn sử dụng, hãy quan sát cả dấu hiệu hư hỏng

Theo các chuyên gia an toàn thực phẩm, hạn sử dụng chỉ là một trong nhiều yếu tố cần xem xét. Điều quan trọng hơn là cách bảo quản và tình trạng thực tế của thực phẩm. Một số thực phẩm nếu được bảo quản kín, tránh ánh nắng, nhiệt độ và độ ẩm cao vẫn có thể giữ chất lượng lâu hơn. Ngược lại, dù còn hạn sử dụng nhưng nếu xuất hiện dấu hiệu như mốc, đổi màu, có mùi lạ, chảy nước, có côn trùng hoặc bao bì bị hư hỏng thì cũng không nên tiếp tục sử dụng.

Để kéo dài thời gian bảo quản, USDA khuyến cáo nên cất thực phẩm khô trong hộp kín hoặc bao bì chống ẩm, bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát và thường xuyên kiểm tra ngày mua để sử dụng theo nguyên tắc "nhập trước - dùng trước". Việc kiểm tra tủ bếp định kỳ không chỉ giúp hạn chế lãng phí thực phẩm mà còn góp phần giảm nguy cơ ngộ độc do sử dụng những sản phẩm đã hư hỏng hoặc bảo quản sai cách. ■

Người cao tuổi giảm ăn cơm, sau thời gian ngắn có thể xuất hiện 5 thay đổi

Cơm trắng là thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn của nhiều người cao tuổi. Tuy nhiên, khi tuổi tác tăng lên, khả năng tiêu hóa và chuyển hóa của chúng ta sẽ suy giảm, không thích hợp để ăn nhiều tinh bột.

Vì vậy, việc giảm bớt cơm trắng, thay thế một phần bằng ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu hoặc khoai có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Điều này không đồng nghĩa với việc phải bỏ hẳn cơm mà chỉ là điều chỉnh khẩu phần hợp lý.

Hệ tiêu hóa hoạt động nhẹ nhàng hơn

Giảm lượng cơm trắng giúp giảm gánh nặng cho dạ dày, hạn chế cảm giác đầy bụng sau ăn. Đồng thời, việc bổ sung ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu chất xơ nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột, cải thiện nhu động ruột, giảm táo bón. Một số người cũng có thể giảm tình trạng trào ngược dạ dày nếu không ăn quá nhiều cơm, nhất là vào bữa tối.

Đường huyết ổn định hơn

Cơm trắng có chỉ số đường huyết (GI) cao nên dễ làm đường huyết tăng nhanh sau ăn. Khi giảm cơm trắng và kết hợp với rau xanh, thực phẩm giàu đạm hoặc ngũ cốc nguyên hạt, tốc độ hấp thu carbohydrate sẽ chậm hơn, hạn chế dao động đường huyết. Các nghiên cứu của Đại học Harvard (Mỹ) ghi nhận thay thế một phần gạo trắng bằng ngũ cốc nguyên hạt có thể giảm nguy cơ mắc bệnh đường type 2 và cải thiện kiểm soát đường huyết.

Kiểm soát cân nặng hiệu quả hơn

Nhiều người có thói quen ăn quá nhiều cơm trắng, khiến tổng năng lượng nạp vào vượt nhu cầu. Khi bạn giảm cơm và thay bằng thực phẩm giàu chất xơ, cảm giác no sẽ kéo dài hơn, từ đó hạn chế ăn vặt và hỗ trợ kiểm soát cân nặng. Một nghiên cứu theo dõi hơn 3.100 người trung niên và cao tuổi tại Mỹ cho thấy những người ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt có vòng eo, đường huyết và huyết áp tăng chậm hơn theo thời gian.

Tinh thần tỉnh táo hơn

Ăn quá nhiều cơm trong một bữa có thể khiến đường huyết tăng rồi giảm nhanh, dẫn đến cảm giác buồn ngủ, mệt mỏi sau ăn. Việc điều chỉnh lượng cơm giúp đường huyết ổn định hơn, góp phần duy trì sự tỉnh táo, hạn chế dao động cảm xúc và có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ nếu áp dụng vào bữa tối.

Giảm tình trạng viêm mạn tính

Chế độ ăn giảm ngũ cốc tinh chế, tăng rau củ, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt bổ sung nhiều chất chống oxy hóa và chất xơ hơn, từ đó góp phần giảm các phản ứng viêm mạn tính trong cơ thể. Đây cũng là nền tảng giúp bảo vệ tim mạch, mạch máu và khớp ở người lớn tuổi.

Nghiên cứu do các nhà khoa học tại Harvard (Mỹ), Đại học Copenhagen (Đan Mạch) và Đại học Montreal (Canada) công bố năm 2026 chứng minh chế độ ăn ưu tiên ngũ cốc nguyên hạt, rau, đậu và các thực phẩm ít tinh chế có liên quan đến khả năng lão hóa khỏe mạnh cao hơn.

Các chuyên gia lưu ý, người cao tuổi không cần loại bỏ hoàn toàn cơm trắng. Thay vào đó, họ có thể giảm khoảng nửa bát cơm mỗi bữa, kết hợp thêm rau xanh, đậu phụ, cá, thịt nạc hoặc chuyển sang cơm gạo lứt, ngũ cốc. Những thay đổi nhỏ nhưng duy trì lâu dài sẽ giúp chế độ ăn cân bằng hơn và hỗ trợ sức khỏe khi về già. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nếu bạn không mắc 4 căn bệnh này trước 50 tuổi thì sẽ giảm nguy cơ bị ung thư khi về già, đừng lo lắng quá nhiều!

Trong những năm gần đây, tỉ lệ mắc ung thư ngày càng tăng, đặc biệt là sau khi bước vào tuổi trung niên, khiến nhiều người luôn cảm thấy lo lắng sớm muộn gì mình cũng không thể thoát khỏi bệnh này.

Tuy nhiên, một nghiên cứu gần đây được hoàn thành bởi Trường Y tế Công cộng Harvard và Trung tâm Ung thư Châu Âu đã đưa ra một kết luận giúp mọi người yên tâm hơn: Nếu cơ thể không có một số loại bệnh mãn tính trước 50 tuổi, nguy cơ ung thư trong vài thập kỷ tới sẽ thấp hơn gần 70% so với người bình thường. Nghiên cứu đã theo dõi hơn 380.000 người trên 40 tuổi trong 20 năm.

Nói cách khác, một số bệnh không phải là ung thư, mà vô thức "mở đường" cho ung thư, và nếu bạn không bị mắc những bệnh này trước 50 tuổi thì nguy cơ mắc ung thư những năm sau đó sẽ giảm đi rất nhiều.

Thứ nhất là các bệnh chuyển hóa

Nhiều người nghĩ rằng lượng đường trong máu cao và tăng lipid máu chỉ là kết quả của "thói quen sống xấu", nhưng thực tế không phải vậy.

Chuyển hóa glucose bất thường giữ cho mức insulin cao trong cơ thể trong một thời gian dài và insulin cao chính xác là môi trường ưa thích của các tế bào ung thư. Nghiên cứu cho thấy những người có lượng đường trong máu lúc đói trên 6,1 mmol/L có nguy cơ phát triển ung thư đại trực tràng và ung thư tuyến tụy cao gấp 2,3 lần trong tương lai.

Nếu quá trình trao đổi chất tốt, cân nặng ổn định, lượng đường trong máu và lipid bình thường trước 50 tuổi thì mức độ căng thẳng oxy hóa và phản ứng viêm mãn tính trong cơ thể sẽ giảm đáng kể, cắt đứt một kênh quan trọng cho sự phát triển của ung thư. Theo ý kiến của tác giả, kiểm soát lượng đường trong máu và cân nặng không chỉ để ngăn ngừa bệnh tiêu đường, nó thực chất là "chặn" đất cho tế bào ung thư phát triển.

Thứ hai, các bệnh tim mạch

Sức khỏe của hệ tim mạch cũng là chìa khóa để xác định nguy cơ ung thư trong tương lai. Tăng huyết áp và xơ cứng động mạch lâu dài không chỉ làm tổn thương tim mạch máu mà còn ảnh hưởng rất lớn đến vi tuần hoàn của toàn bộ cơ thể.

Một khi môi trường vi mô thay đổi, hoạt động và phân bố của các tế bào miễn dịch sẽ bị xáo trộn, hiệu quả loại bỏ các tế bào đột biến sẽ giảm và nguy cơ ung thư sẽ tăng lên một cách tự nhiên.

Dữ liệu từ Nghiên cứu Ung thư Vương quốc Anh cho thấy những người đàn ông bị huyết áp cao trước 45 tuổi có nguy cơ phát triển ung thư gan và thận cao hơn 58% so với những người có huyết áp bình thường.

Đồng thời, bệnh nhân tăng huyết áp có nhiều gốc tự do oxy hóa hơn trong cơ thể, suy yếu

khả năng sửa chữa tổn thương DNA và có nhiều khả năng gây đột biến tế bào. Ngược lại, nếu huyết áp nằm trong phạm vi bình thường và độ đàn hồi của mạch máu tốt trước tuổi 50, phần nguy cơ này sẽ bị suy yếu rất nhiều trong tương lai.

Thứ ba, bệnh mãn tính

Các bệnh mãn tính về gan và hệ tiêu hóa là một "điểm nóng" khác của ung thư. Viêm gan, gan nhiễm mỡ và các bệnh viêm đường ruột đều có liên quan trực tiếp đến nguy cơ ung thư.

Viêm mãn tính kích thích tăng sinh và sửa chữa tế bào, đồng thời xác suất lỗi sao chép DNA tăng lên đáng kể trong quá trình lặp đi lặp lại này. Một dữ liệu từ Cơ quan Đăng ký Ung thư Trung Quốc chỉ ra rằng tỷ lệ mắc ung thư gan ở những người có tiền sử viêm gan mãn tính gấp 12 lần so với người bình thường. Bệnh nhân viêm ruột mạn tính có nguy cơ mắc ung thư ruột kết cao gấp 6 lần so với người bình thường.

Nếu chức năng gan bình thường và không có bệnh mãn tính trong dạ dày và ruột trước 50 tuổi, khả năng mắc các khối u nội tạng như vậy có thể giảm gần một nửa. Quan trọng hơn, loại bệnh này xuất hiện càng sớm thì tình trạng viêm tích lũy càng kéo dài và nguy cơ ung thư càng lớn.

Cuối cùng, các bệnh tự miễn

Điều cuối cùng phải nói là sự ổn định hoạt động của hệ thống miễn dịch. Trên thực tế, cơ thể con người sản sinh ra hàng nghìn tế bào có thể trở thành ung thư mỗi ngày và lý do tại sao không có tai nạn là do hệ thống miễn dịch nhận biết và loại bỏ chúng.

Nếu một người mắc bệnh tự miễn dịch lâu dài, rối loạn hệ miễn dịch hoặc sử dụng thuốc ức chế miễn dịch trong thời gian dài trước 50 tuổi thì "tỷ lệ mất tích" tế bào ung thư sẽ tăng lên. Theo Viện Ung thư Quốc gia, những người có tiền sử bất thường miễn dịch toàn thân có nguy cơ ung thư suốt đời cao hơn gần 80% so với dân số nói chung. Và nếu chức năng miễn dịch khỏe mạnh và ổn định, cơ thể có thể tiếp tục duy trì cơ chế "tuần tra" và "dọn dẹp", do đó tế bào ung thư không còn nơi nào để ẩn náu.

Với những kết quả nghiên cứu này, nhiều người sẽ hỏi: "Nếu tôi mắc những căn bệnh này trước 50 tuổi, liệu tôi có bị ung thư không?". Câu trả lời tất nhiên là KHÔNG.

Nguy cơ cao không có nghĩa là nó sẽ xảy ra, nhưng nó có nghĩa là lối sống và nhịp khám sức khỏe phải được quản lý sớm hơn đồng thời nghiêm ngặt hơn những người khác.

Đường bảo vệ ung thư của cơ thể không phải là một cơ quan đơn lẻ, mà là kết quả của sức mạnh tổng hợp của toàn bộ hệ thống. Các bệnh mãn tính ban đầu thường là tín hiệu của khả năng phòng thủ lỏng lẻo và bỏ lỡ cơ hội sửa chữa có thể dễ dàng biến thành các vấn đề nghiêm trọng hơn trong nhiều thập kỷ sau đó.

Theo các tác giả, ý nghĩa quan trọng nhất của những dữ liệu này là nhắc nhở rằng thay vì sợ hãi mỗi ngày, tốt hơn hết bạn nên can thiệp và ngăn chặn sớm. Giữ cân nặng của bạn trong phạm vi

bình thường, kiểm soát lượng đường trong máu và lipid, ngăn ngừa tăng huyết áp trở thành mãn tính, tránh xa tình trạng viêm lâu dài, duy trì sự cân bằng của hệ thống miễn dịch... là cốt lõi của những gì thực sự quyết định nguy cơ ung thư.

Đối với những người chưa mắc các bệnh này trước 50 tuổi, điều này có nghĩa là cơ thể đã ở trong trạng thái tự phục hồi tốt, và chỉ cần duy trì thì nguy cơ ung thư trong tương lai sẽ thấp hơn. Vì vậy, thay vì quá sợ hãi, hãy tập trung vào việc duy trì lối sống lành mạnh lâu dài. ■

5 đồ uống làm giảm đau dạ dày tự nhiên

Trà bạc hà, nước ép lô hội, sinh tố quả sung làm giảm cơn đau dạ dày nhờ đặc tính chống viêm, kháng khuẩn.

Trà gừng

Gừng chứa các hoạt chất như gingerol và shogaol có tính kháng viêm, chống oxy hóa, giảm co thắt dạ dày. Loại gia vị này cũng có các chất góp phần tăng tốc độ co bóp dạ dày, giúp thức ăn tiêu hóa nhanh. Ngoài thêm gừng vào đồ uống, bạn có thể thêm chúng vào món ăn.



Nước ép lô hội

Lô hội giúp giảm triệu chứng viêm đại tràng và hội chứng ruột kích thích nhờ các đặc tính kháng khuẩn, chống viêm, làm dịu niêm mạc. Các triệu chứng như ợ nóng, ợ hơi, buồn nôn, trào ngược axit đều giảm khi uống nước ép lô hội.

Trà bạc hà

Loại trà này được sử dụng để giảm các vấn đề tiêu hóa. Đặc tính kháng khuẩn, chống viêm, chống oxy hóa, điều chỉnh miễn dịch của đồ uống này hỗ trợ các vấn đề tiêu hóa.

Sinh tố quả sung

Chất nhuận tràng có trong quả sung có tác dụng giảm táo bón, thúc đẩy nhu động ruột đều đặn. Các hợp chất trong loại quả này cũng làm giảm triệu chứng khó tiêu. Người đang bị tiêu chảy không nên sử dụng đồ uống này.

Trà hoa cúc

Khi có cảm giác khó chịu do đau dạ dày, bạn có thể uống một tách trà hoa cúc. Tinh dầu hoa cúc có đặc tính chống viêm giúp dạ dày thư giãn, giảm co thắt. ■

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! 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 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.

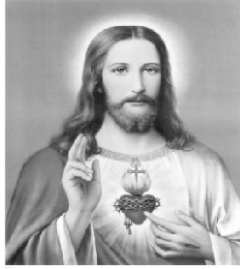
Xin liên lạc:
713-822-2749 * 713-594-4803

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**
Nhân: **832-863-2784**

Lời Nguyện



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

NEW! Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

NEW! Nhà Cho Thuê
249 & BW8

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

Xin liên lạc: **832-965-8859**

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh 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

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

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

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

Mệt mỗi mùa xuân phản ứng tự nhiên của cơ thể

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

Một trong những nguyên nhân chính là sự xáo trộn cân bằng giữa hai hormone serotonin (hormone tạo cảm giác tích cực, tỉnh táo) và

melatonin (hormone gây buồn ngủ). Vào mùa xuân, cơ thể cần thời gian để điều chỉnh lại sự sản xuất của hai hormone này, khiến melatonin có thể chiếm ưu thế trong giai đoạn đầu.

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

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

Những “thủ phạm” làm tăng cơn uể oải

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

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

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

“Vũ khí” bí mật chống lại mệt mỗi mùa xuân:

Tăng cường lưu thông máu

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

tăng cường năng lượng.

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

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

Đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ

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

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

Giảm căng thẳng

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

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

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

Thêm những mẹo nhỏ:

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

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

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



Now Hiring - Tuyển Nhân Viên

SOUTHWEST HOUSTON AREA

A prominent woodworking company in Southwest Houston is looking for multiple productions, machine operators and warehouse individuals.

Một công ty chế biến gỗ lớn tại khu vực Tây Nam Houston đang tuyển nhiều vị trí gồm nhân viên sản xuất, vận hành máy và nhân viên kho.

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



Cần Thợ Nails

BELTWAY 8 @ 288

Cần thợ Nail biết làm Bột, Chân Tay Nước, không phân biệt tuổi tác.

Tiệm cách Bellaire 20' - Beltway 8 @ 288.

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



Bán Nhà Hàng

GẦN ĐẠI HỌC UH

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

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:

713-894-0490 * 346-565-5929



Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

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

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



Bán Tiệm Tóc - Nail

KATY

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

Thích làm ăn vui lòng gọi Dung: **832-873-2889**
(Nếu cần Dung cho trả góp)



Bán Tiệm Nail

NEW! NEW! NEW!

Cần bán tiệm nails, khu vực đông đúc, gần chợ. Income cao, tip hậu, rent rẻ. Sức khỏe yếu, không làm nổi.

Ai thật lòng mua xin liên lạc:
832-340-8367 * 832-531-5560



Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

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

Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769



Bán Tiệm Nail

RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

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

Buyer to negotiate new lease with landlord.

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



Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

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

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



Washateria For Sale

NEW! NEW! NEW!

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

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



Bán Tiệm Nail

CYPRESS 77429

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

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



Now Hiring

HEB - SOUTH FREEWAY

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK.

Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

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

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

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

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 Di 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

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 & Dairy Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:
346-453-2662 * 832-640-5575

989-2230/1798

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc:
713-367-5069

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:
832-289-7619
832-247-6959

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, 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

Rao Vặt

988-2230/1798

NHẬN GIỮ TRẺ

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

Xin vui lòng liên lạc:
713-367-5069

978-2243/1811

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ có liceennse.

Xin vui lòng liên lạc:
Đào: 713-408-2639
Quý: 713-392-4280

SCAN QR CODE



OR VISIT US A

www.thevietnampost.com

The Vietnam Post



10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036

(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012



Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2221 * Saturday, September 19, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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



\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston

8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
09.18 - 09.24



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



2 for \$9

"JinXuanBao" Lucky Pig Lotus Cake
Bánh Heo Nhân Hạt Sen



\$8.99

"Napoly" Cappuccino Coffee
Cà Phê Cappuchino



2.99

"Leslie" Clover Corn Snack - BBQ
Bánh Bắp - BBQ



2 for \$11

"Fortune" Toast Chicken Meat Floss
Bánh Mì Chà Bông



2 for \$2

"Surasang" Spicy Seaweed
Rong Biển Cay



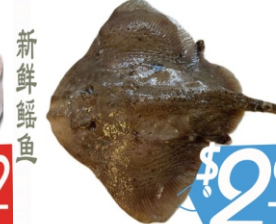
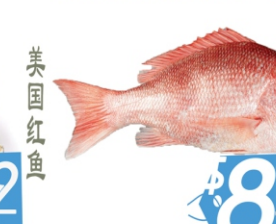
2 for \$3.50

"DaDa" Rice Paper
Bánh Tráng Gỏi Cuốn

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

 \$1.99/lb Fresh Small Mustard Green Cải Lầm Dưa Nhỏ	 \$2.89/lb Fresh Yam Leaf Rau Lang	 \$3.79/lb Fresh Pork Loin Thịt Nạc Lưng Heo	 \$11.99/lb Fresh Beef Oxtail Đuôi Bò	 \$2.99/lb Fresh Skate Fish Cá Đuối	 \$3.99/lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống
 79¢/lb Fresh Green Cabbage Bắp Cải	 \$2.99/lb Fresh Tangerine Quýt Tươi	 \$5.99/lb Frozen Lamb Shank (Bone in) Bắp Cừu Có Xương	 \$16.59/ea Simon's Rooster Chicken Gà Trống Simon	 \$1.79/lb Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	 \$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 QUÀ YẾN SAO

FREE!

BOOM SALE!

\$3.79/lb

\$90

Box - 26 lbs

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



Bàn chải đánh răng AI gắn camera giá 500 USD

Bàn chải điện CameraJet tích hợp camera AI cùng tia xịt nước súc miệng, giúp vừa đánh răng vừa làm sạch kẽ răng tự động.

Chăm sóc răng miệng thường gồm ba bước riêng biệt: đánh răng, dùng chỉ nha khoa và súc miệng. Với CameraJet vừa ra mắt, hãng Dyson muốn tinh giản quy trình này. Bàn chải được trang bị camera tích hợp trí tuệ nhân tạo (AI) giúp phát hiện kẽ răng để làm sạch tự động ngay trong lúc chải.

"Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy người dùng thường bỏ sót các vùng dễ hình thành mảng bám nhất: kẽ răng", nhà sáng lập kiêm kỹ sư trưởng James Dyson cho biết. "Chúng tôi muốn giải quyết ba vấn đề cốt lõi: quan sát được kẽ răng, loại bỏ mảng bám và nâng cao hiệu quả làm sạch khi đánh răng". Sản phẩm do 661 kỹ sư của Dyson cùng 30 chuyên gia nha khoa nghiên cứu trong 6 năm.



Máy ảnh, đèn và vòi nước súc miệng trong một bàn chải đánh răng. Ảnh: Dyson

Camera trên bàn chải sử dụng ống kính chụp cận cảnh (macro) độ phân giải 100.000 pixel kèm đèn chiếu sáng. Hệ thống vận hành nhờ thuật toán máy học mang tên Gap Optical Targeting (công nghệ định vị kẽ răng bằng quang học), được huấn luyện từ 470.000 bức ảnh nha khoa do hãng thu thập.

Thuật toán xử lý 28 khung hình trực tiếp mỗi giây để nhận diện kẽ răng trong vòng 100 mili-giây. Đầu phun của CameraJet sau đó sẽ bắn một tia nước súc miệng vào đúng vị trí này để làm sạch thay chỉ nha khoa.

Nhờ kết nối Wi-Fi 2,4 GHz và Bluetooth, người dùng có thể sử dụng camera như thiết bị nội soi để xem hình ảnh trực tiếp qua ứng dụng MyDyson, theo dõi bản đồ làm sạch và nhận phản hồi chi tiết. Dyson khẳng định không lưu trữ hình ảnh trên thiết bị hay nền tảng đám mây để đảm bảo quyền riêng tư.

Hợp tác cùng Khoa Nha khoa thuộc Đại học Quốc gia Singapore trong hơn 5 năm, Dyson tạo ra mảng bám mô phỏng để thử nghiệm. Nhóm nghiên cứu nhận thấy tã nước truyền thống

thường dùng tia dạng kim chọc thủng mảng bám nhưng không làm sạch hoàn toàn. Ngược lại, CameraJet dùng tia phun hình nón cho độ bao phủ rộng hơn ở áp lực thấp nhằm tránh gây tổn thương nướu.

Bên dưới nút nguồn, bạn có thể chuyển đổi giữa chế độ tự động phát hiện và phun thủ công, đồng thời thay đổi cường độ chải.

Để chứa lượng nước súc miệng vừa đủ cho một lần dùng, thiết bị tích hợp bình chứa 12,5 ml có cơ chế chống trọng lực. Thiết kế này hạn chế bọt khí gây tắc tia phun khi xoay ngang bàn chải để làm sạch mặt trong của răng.

Đầu bàn chải kép tích hợp chip định danh vô tuyến RFID giúp thiết bị nhận biết số lần sử dụng để nhắc thay đầu mới. Hãng cũng trang bị bộ giảm chấn âm thanh nhằm giảm tiếng ồn. Động cơ sử dụng công nghệ rung sóng âm biên thiên, giúp lông chải chuyển động liên tục và không bị khựng lại ở góc khuất.

Thử nghiệm độc lập cho thấy chế độ này loại bỏ mảng bám ở vùng khó tiếp cận nhiều hơn tới 69% so với các bàn chải điện cao cấp trên thị trường. Người dùng có thể chỉnh chế độ phun tự động hoặc thủ công, đồng thời tùy biến cường độ chải.

Dyson CameraJet có giá 499 USD với hai tùy chọn màu xanh gỗ và hồng gỗ, đi kèm hai đầu bàn chải tiêu chuẩn, hộp đựng du lịch và đế sạc kèm bơm đầy bình nước súc miệng trong 3 giây.

Hãng khuyến nghị dùng dung dịch và kem đánh răng không chứa chất tạo bọt SLS để tránh che khuất tầm nhìn camera. Dyson cũng đang phát triển dòng kem đánh răng không bọt và nước súc miệng ít bọt riêng cho thiết bị này. ■

Cà phê decaf có thực sự tốt hơn cà phê thường? Chuyên gia đưa ra câu trả lời

Nhiều người chọn cà phê decaf vì cho rằng ít caffeine sẽ tốt hơn cho sức khỏe. Nhưng loại cà phê này có thực sự vượt trội so với cà phê thường?

Cà phê decaf (viết tắt của decaffeinated coffee) là loại hạt cà phê đã được lọc và loại bỏ khoảng 97-99% lượng caffeine. Cà phê decaf ngày càng được ưa chuộng vì nhiều người muốn hạn chế caffeine vào cuối ngày, tránh mất ngủ hoặc có cơ địa nhạy cảm. Một khảo sát cho thấy khoảng 26 triệu người Mỹ thường xuyên sử dụng loại cà phê này, National Geographic thông tin.

Tuy nhiên, cà phê decaf không mặc nhiên tốt hơn cà phê thường. Theo National Geographic, cà phê decaf và cà phê thường đều mang lại những lợi ích nhất định, nhưng loại nào phù hợp hơn còn tùy vào mức độ nhạy cảm của mỗi người với caffeine.

Cà phê decaf vẫn giữ lại nhiều chất có lợi
Decaf là cà phê đã trải qua quá trình loại bỏ caffeine. Tùy phương pháp, công đoạn này có thể làm giảm một phần chất chống oxy hóa. Một

phương pháp dùng hóa chất methylene chloride cũng làm dấy lên lo ngại về sức khỏe. Dù vậy, hàm lượng chất chống oxy hóa còn lại trong cà phê decaf nhìn chung vẫn cao.

Chuyên gia dinh dưỡng Dolores Wood chia sẻ trên National Geographic: "Có nhiều cách loại bỏ caffeine, nhưng khi nhìn tổng thể các hợp chất trong hạt cà phê, dường như thức uống này vẫn giữ được một số lợi ích bảo vệ sức khỏe".

Phân tích tổng hợp từ 28 nghiên cứu cho thấy cả người uống cà phê decaf và cà phê thường đều có nguy cơ mắc đái tháo đường tuýp 2 thấp hơn. Lượng cà phê người tham gia báo cáo uống mỗi ngày càng nhiều, nguy cơ được ghi nhận càng thấp. Đây là mối liên hệ, không phải lời khuyên nên uống càng nhiều càng tốt.

Caffeine tạo ra một số khác biệt

Một nghiên cứu theo dõi 449.563 người trong 12,5 năm ghi nhận nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tử vong thấp hơn ở tất cả nhóm uống cà phê, bao gồm cả người dùng cà phê decaf.

Khác biệt đáng chú ý là cà phê decaf không có mối liên hệ với việc giảm rối loạn nhịp tim. Bác sĩ tim mạch Peter Kistler cho rằng caffeine có thể góp phần ổn định nhịp tim bằng cách ngăn chặn các thụ thể adenosine.

Caffeine còn có thể giảm tần suất đau nửa đầu từng đợt. Trái lại, ở một số người, chất này gây đau đầu hoặc khiến triệu chứng nặng hơn.

Nhà nghiên cứu Ina Bergheim của Đại học Vienna (Áo), nói: "Nếu caffeine là lý do duy nhất khiến cà phê có lợi, có lẽ chúng ta cũng sẽ thấy tác dụng tương tự từ nước ngọt".

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA) khuyến nghị không tiêu thụ quá 400mg caffeine mỗi ngày. Một cốc cà phê 237ml chứa khoảng 80-100mg caffeine. Dùng quá nhiều có thể gây bồn chồn, mất ngủ, khó chịu đường tiêu hóa, đau đầu hoặc tim đập nhanh.

Cà phê decaf hay cà phê thường tốt hơn?

Hiện chưa có đáp án phù hợp với tất cả mọi người. Cà phê decaf vẫn cung cấp nhiều chất chống oxy hóa và có những lợi ích được ghi nhận tương tự cà phê thường. Trong khi đó, caffeine có thể đem lại tác dụng riêng nhưng cũng gây khó chịu ở người nhạy cảm.

Việc đánh giá lợi ích của cà phê khá phức tạp vì thức uống này thường đi cùng những thói quen khác. "Không có nghiên cứu nào hoàn hảo về vấn đề này", bà Bergheim nói. Nhiều kết quả phản ánh mối liên hệ nhưng chưa chứng minh quan hệ nhân quả.

Cách uống cũng quan trọng. Một nghiên cứu ghi nhận cà phê thường và cà phê decaf có liên quan đến mức tăng cân ít hơn theo thời gian, nhưng chỉ khi người tham gia uống cà phê đen hoặc thêm kem mà không cho đường.

"Cà phê không đường dường như là lựa chọn phù hợp, bất kể đó là cà phê decaf hay cà phê thường", GS Lauren Ball, Đại học Queensland (Úc), kết luận. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Bí ẩn thần giao cách cảm: “Mẫu tử liền tâm”, cây liễu được lời người nói

Thần giao cách cảm là một hiện tượng giao tiếp thần kỳ; vượt xa khỏi mọi hình thức ngôn ngữ và văn tự. Không chỉ giữa người với người, mà giữa người với vật cũng có thể giao tiếp với nhau. Từ xưa đến nay, ở phương Đông và phương Tây vẫn thường xuyên diễn ra hiện tượng thần giao cách cảm kỳ bí này.



Người vợ cảm nhận được lời cầu nguyện của chồng

Truyền thông Mỹ từng đưa tin rằng, Nicole Mayhew ở Utah, Mỹ, đột nhiên cảm thấy bất an đối với người chồng của mình; vì vậy cô đã phải về nhà sớm xem anh có chuyện gì không.

Kết quả là ngay khi vừa về đến nhà, cô phát hiện ra chồng mình, anh Scott Mayhew đã bị chiếc xe đè lên người; và anh đã bị đè trong một tiếng rưỡi đồng hồ.

Hóa ra khi Scott đang nằm sửa xe thì bất ngờ chiếc xích rơi ra và chiếc xe đã đè lên người anh; nó khiến anh không thể di chuyển được. Scott thàn cầu nguyện, anh mong rằng vợ anh sẽ sớm về nhà và cứu anh; hoặc là có một người nào đó sẽ phát hiện ra anh. Thần giao cách cảm của Nicole đã cảm nhận được sự mong đợi của người chồng và cô đã kịp thời trở về để giải cứu cho anh.

Người chị “thần giao cách cảm” được em gái đang gặp nạn

Trong cuốn sách “Bài học cuộc sống: Cáo biệt và tiến lên”, nhà văn tâm linh người Mỹ Debbie Gissoni đã kể lại một câu chuyện.

Vào một đêm nọ, cô cảm thấy căng thẳng và lo lắng chưa từng thấy. Cô không thể biết được tại sao mình lại như thế. Cô cảm giác như có vô số con kiến đang bò trên người. Cô gọi điện cho em gái của mình là Angie; và điều kỳ lạ là Angie cũng cảm thấy như vậy.

Debbie đang nằm trên giường, cô lo lắng đến mức không thở được. Cô cũng không thể nào ngủ được, như thể có thứ gì sẽ quán quanh cô.

Cô bật TV để xem, cố gắng chuyển sự chú ý của mình. Lúc này, chuông điện thoại reo lên; và thật sự là đã có chuyện xảy ra: Em gái của cô đã bị

bắn. Debbie và Angie dường như đã cảm nhận được cảm xúc và hoàn cảnh của em gái họ từ trước.

Tăng Tử cảm nhận được nỗi đau của người mẹ

Hiện tượng cảm ứng giữa những người thân cũng được ghi lại vào thời Trung Quốc cổ đại. Vào thời Xuân Thu, một trong những đệ tử của Nho giáo tên là Tăng Sâm, người đời gọi ông là “Tăng Tử”.

Khi còn thiếu niên, vì gia cảnh bần hàn, Tăng Tử thường phải vào trong núi để kiếm củi. Một hôm, có khách đến chơi nhà, mẹ của Tăng Tử không tìm được gì để chiêu đãi khách. Trong lúc cấp bách, bà nhớ tới người con trai Tăng Tử; vì vậy bà đã tự cắn vào ngón tay của mình.

Có câu “Mẫu tử liền tâm”, với vết cắn này của người mẹ, Tăng Tử trong lúc đang kiếm củi bỗng cảm thấy đau lòng. Anh lo lắng không biết có chuyện gì đã xảy ra với mẹ của mình nên vội chạy về nhà.

Vừa về đến nhà thì mẹ của Tăng Tử nói với anh rằng, vì khách đến thăm đột ngột và không có thức ăn ở nhà; bà đã phải cắn ngón tay của mình và hy vọng con trai sẽ nhanh chóng trở về và tìm cách tiếp đãi khách.

Từ xưa đến nay, hiện tượng thần giao cách cảm đã được ghi chép lại ở cả phương Đông và phương Tây. Không những thế, giữa người và vật cũng xảy ra hiện tượng thần giao cách cảm.

Thần giao cách cảm giữa người và thực vật

Backster, một nhà khoa học ở San Diego, Hoa Kỳ, làm việc trong cơ quan tình báo trung ương. Ông từng tham gia nghiên cứu về máy phát hiện nói dối.

Sáng ngày 2/2/1966, ông tưới nước cho cây Ngưu thiết lan và muốn biết sau bao lâu thì nước mới đi được từ rễ đến đầu lá. Ông thử dùng một máy dò phát hiện nói dối để đo sự thay đổi điện trở và điện cảm ứng (biểu thị sự thay đổi tâm trạng) của cây.

Kết quả là đường cong do bút điện tử vẽ ra đã làm ông ngạc nhiên. Hóa ra, đường cong cảm xúc trong phản ứng của thực vật cũng gần giống như con người. Ông định sẽ làm thêm thí nghiệm, ví dụ như sẽ đốt chiếc lá của cây Ngưu thiết lan.

Tuy nhiên, ông chỉ mới nghĩ chứ chưa hành động thì kim của máy phát hiện nói dối đã phản ứng mạnh mẽ; thoáng một cái đã đi lên đỉnh của biểu đồ.

Backster sửng sốt, thực vật biết ông muốn làm gì và có phản ứng dữ dội. Từ đó ông biết được rằng thực vật có cảm xúc và có thể nhận thức được suy nghĩ của con người.

Phát hiện này thật sự là mới mẻ với nhận thức của khoa học hiện đại. Tuy nhiên vào thời Trung Quốc cổ đại, cũng có rất nhiều ghi chép nói về việc con người giao tiếp với thực vật.

Cây tiêu như hiểu được lời người nói

Trong cuốn “Hữu đài tiên quán bút ký” của Du Việt có ghi chép lại, có một ngôi nhà lớn ở cổng

phía Đông của Bảo Ứng Thành vào thời nhà Thanh. Chủ nhân của ngôi nhà này mang họ Lưu. Vương Văn Cần (một người cùng tuổi với Du Việt) khi còn bé ở nhà của Lưu gia để đọc sách.

Một hôm, người của Lưu gia mời anh ăn tiêu; anh nhìn thấy cây tiêu xanh tốt nên mới lấy một cành cắm xuống đất và nói: “Nếu sau này tôi đọc sách và có thể đạt được thành tựu gì đó; vậy thì cành tiêu này có thể sống được”.

Cành tiêu này dường như nghe hiểu được những lời mà anh nói. Sau 30 năm, nó không chỉ sống tốt mà còn phát triển thành một cây lớn, cao hơn cả mái hiên. Đây là biểu tượng của điềm lành; cây tiêu này cùng với Vương Văn Cần “có phúc cùng hưởng, có nạn cùng chịu”.

Vào năm Đạo Quang thứ 27 (năm Bính Ngọ), Vương Văn Cần trúng cử; năm Đạo Quang thứ 30 (năm Canh Tuất) thì đỗ tiến sĩ. Đến năm Đông Trị, ông từ vị trí Hàn lâm biên tu (biên soạn sách sử) được bổ nhiệm làm Nghiệt đài (phụ trách tư pháp) của Chiết Giang.

Không lâu sau thì lại được bổ nhiệm làm Quan bố chính của Quảng Đông; sau đó được thăng làm Tuần phủ Phúc Kiến. Nhà của Lưu gia sau khi qua tay nhiều người thì cuối cùng đã trở về với Vương Văn Cần. Cây tiêu mà ông trồng năm đó giờ càng trở nên tươi tốt hơn.

Về sau, có người nhà họ Vương phát hiện cây tiêu không giữ được hạt. Nụ hoa vừa nở ra là đã lập tức rơi xuống đất. Điều này có thể là không tốt cho thế hệ sau. Người nhà Vương gia bàn nhau chặt cây tiêu này đi.

Con gái lớn của Du Việt là con dâu thứ của Vương Văn Cần; nàng đã cố hết sức khuyên ngăn việc này nhưng mọi người nhất định không nghe. Chưa đầy 2 năm sau khi chặt cây tiêu, Vương Văn Cần chết vì bệnh ở Phúc Kiến sau khi trở về từ Đài Loan. Vợ của ông là Lưu Thị đã mất trước Vương Văn Cần hai tháng.

Sự cảm ứng giữa thực vật và con người dường như vượt qua ngôn ngữ và văn tự; chúng lặng lẽ kết nối trong một không gian mà mắt người không thể nhìn thấy được. ■

Vui Cười

* Làm theo lời bác sĩ

Một ông chồng thấy vợ có vẻ yếu nên đưa bà ta tới bác sĩ để khám bệnh. Bác sĩ dặn bệnh nhân:

- Bà nhà thiếu tanin và chất xơ nghiêm trọng nên cần ăn thật nhiều quả màu xanh và phải “ăn cả vỏ”.

- Tôi xin ghi nhận lời khuyên của ông!

Đến hẹn khám lại, bác sĩ hỏi:

- Cách ăn trái cây như vậy có xảy ra vấn đề gì không?

- Không ạ! Đào, lê, táo, nho đều ỏn cả. Nhưng khi vợ tôi ăn quả dừa thì bà ấy nhai quá lâu!!!

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Từ con nợ suýt tự tử thành bà chủ quán mì tôm hút khách thế giới

Từ đồng đồ nát sau biến cố vỡ nợ, bà chủ 70 tuổi đưa quán mì tôm nhỏ thành biểu tượng ẩm thực, hút khách chờ hai tiếng để ăn ở Bangkok.

"Nhất định phải xếp hàng thử một lần trong đời" là lời khuyên trên các diễn đàn ẩm thực khi nói về Jae Oh Khao Tom Pet hay Jae O Chula - quán ăn nổi tiếng với món mì tôm Thái Lan với nước tom yum. Quán thu hút cả khách địa phương lẫn quốc tế, được Michelin ghi nhận, nên lúc nào cũng có hàng dài người chờ ăn, đôi khi mất hai tiếng mới tới lượt.

Phía sau sự thành công của Jae O Chula ngày nay là bà chủ Muay Sae-Chua, hay Jae Oh, người từng nghĩ đến việc kết thúc cuộc đời vì nợ nần.

Sinh ra trong một gia đình buôn bán nhỏ, sau khi kết hôn bà Jae Oh vừa làm nội trợ vừa phục vụ trong quán vịt của gia đình chồng và rồi thành quản lý. Năm 1986, công việc kinh doanh phá sản do những vấn đề nội bộ, để lại một khoản nợ khổng lồ. Đã có lúc Jae Oh nghĩ đến việc kết thúc cuộc đời nhưng trách nhiệm chăm sóc 6 con, con út chưa đầy 2 tuổi, không cho phép bà làm vậy.

Jae Oh quyết định làm lại, được anh trai hỗ trợ 600.000 baht. Bà dùng 500.000 baht để trang trải các chi phí, còn lại sửa nhà hàng. Từ đó, bà lao vào làm việc không ngừng nghỉ, kể cả khi bụng đói. Với bà, khách hàng luôn được ưu tiên.

Vào dịp lễ Tết, mỗi ngày bà hầm gần 1.000 con vịt. Có những lúc cơ thể Jae Oh không chịu nổi cường độ làm việc. Buổi sáng bà nhập viện nhưng trưa nếu thấy khá hơn, bà trở về để tiếp tục bán hàng. Toàn bộ khoản nợ trước đó được trả chỉ sau 6 tháng.

Biến cố năm đó dạy bà Jae Oh hiểu rõ về tài chính, kiểm soát được khoản tiết kiệm. Bà cũng dạy các con cách tiết kiệm và duy trì dòng tiền, đồng thời nhắc nhở không bao giờ chủ quan trước những bất trắc. Đó cũng là lý do khi Covid-19 bùng phát, nhà hàng đóng cửa 2 tháng, cả gia đình vẫn trụ vững.

Bước ngoặt lớn nhất với sự nghiệp bà Jae Oh đến theo cách tình cờ. Buổi tối, con trai bà Jae Oh thường cùng bạn ở lại xem bóng đá. Một hôm, cả nhóm đói bụng nên con trai bà vào bếp nấu mì ăn liền. Bữa ăn đó mở ra hướng kinh doanh mới: bán đồ ăn khuya thay vì chỉ mở 17h đến 22h như trước.

Khi chuyển quán đến đường Banthatthong, bà thêm mì ăn liền vào thực đơn đêm, đặt tên "MaMa Oh Ho". Cái tên phù hợp với đặc điểm món ăn: một phần mì khổng lồ, topping đầy đặn với hải sản và thịt tươi, vị tom yum đậm chất Thái. Món được phục vụ từ 23h đến 1h sáng hôm sau.

Ban đầu bà nghĩ mỗi ngày chắc chỉ bán được khoảng 20 bát nhưng cuối cùng, món ăn nổi

tiếng đến nỗi quán không xử lý kịp đơn đặt hàng. Nhiều người khen và cũng không ít khách phàn nàn vì chờ lâu. Áp lực khiến bà từng nghĩ xóa món mì khỏi thực đơn để tránh ảnh hưởng danh tiếng.

Một nhóm khách yêu thích MaMa Oh Ho không muốn bà từ bỏ nên chủ quán đã thay đổi quy trình chế biến, đầu tư thêm hàng trăm nồi, bát chuyên dụng. Một thay đổi đáng kể khác là khách có thể gọi món mì tôm này từ khi nhà hàng mở cửa, thay vì chờ tới 23h như trước.

Giờ đây, hàng dài khách chờ đợi mỗi tối, trong đó nhiều người nước ngoài đến từ Trung Quốc, Nhật Bản, Singapore, Mỹ và châu Âu. Nhờ sự tận tụy của bà Jae Oh, từ một quán ăn địa phương, Jae Oh Khao Tom Pet đã vươn tầm thế giới, nhận hàng loạt giải thưởng danh giá như Shell Shuan Shim, Bib Gourmand của Michelin, Bangkok's Best Street Food Award và Wongnai Users'Choice.

Ở tuổi 70, bà Jae Oh vẫn kết thúc công việc lúc 3h sáng, nghỉ ngơi chút rồi đưa các cháu đến trường lúc 6h. Tối 13h, bà lại dậy và chuẩn bị làm việc. Dù tất bật, bà tự thấy mình còn khỏe hơn 20 năm trước.

Quán ăn nhỏ ngày càng nổi tiếng nhưng bà chủ chưa từng nghĩ đến việc mở chi nhánh. Lý do đơn giản là bà hạnh phúc khi được làm việc và ở gần những người thân.

"Tiền có thể kiếm bất kỳ lúc nào, miễn mình có đủ sức khỏe, biết tiết kiệm và chi tiêu", bà chia sẻ. ■

Câu chuyện về cây cầu hoàn hảo nhưng vô dụng nhất thế giới

Niềm vui ngắn chẳng tày gang, chỉ sau một cơn bão nó bị gọi với cái tên "cây cầu vô dụng nhất quả đất".

Những cây cầu bắc qua các con sông luôn được ví như cánh tay khổng lồ đưa con người ở 2 bên bờ thêm xích lại gần nhau. Đã gọi là cầu thì tất nhiên là để đi lại rồi. Tuy nhiên, trên thế giới, có một cây cầu vô cùng đặc biệt mà người ta gọi là "cây cầu vô dụng nhất quả đất". Bởi lẽ, nó ở đó như thế mà chẳng mang đến lợi ích gì, suốt nhiều năm nay...

Đó là cây cầu Puente Sol Naciente (Cầu mặt trời mọc), ở Choluteca, Honduras. Nó không có đường đến, cũng không có đường đi, nó nằm ở kế bên con sông mà mình cần bắc qua.

Khu vực sông Choluteca thuộc Honduras (một quốc gia khu vực Trung Mỹ) là nơi thường xuyên chịu tác động của thiên tai như giông bão và lốc xoáy. Vì vậy, chính quyền nơi đây muốn đầu tư xây dựng một cây cầu mới bắc qua sông Choluteca. Yêu cầu đặt ra là cây cầu có thể chống chọi được những điều kiện khắc nghiệt của thời tiết.

Năm 1996, cầu Puente Sol Naciente được khởi công xây dựng bởi một công ty Nhật Bản. Cây cầu được mong đợi sẽ thật vững chắc và có thể

chống chọi với các tác động xấu từ thiên nhiên.

Cây cầu Puente Sol Naciente khánh thành vào năm 1998 đã thực sự là một kỳ quan về công nghệ. Nó được xem là hiện đại bậc nhất cả về kỹ thuật lẫn thiết kế. Cầu Puente Sol Naciente là niềm



tự hào của dòng sông Choluteca lúc bấy giờ.

Cầu Puente Sol Naciente - cây cầu vô dụng nhất thế giới

Dù không hề có một lỗi kỹ thuật nào của kỹ sư cả, tất cả đều hoàn hảo nhưng bỗng chốc cây cầu hiện đại nhất, lớn nhất, tự hào nhất này lại trở nên vô dụng nhất thế giới khi một trận bão ập đến ngay sau đó vài tháng.

Cụ thể, vào tháng 10 năm 1998, cơn bão lớn thứ hai từ Đại Tây Dương - bão Mitch - đã đổ bộ vào Honduras. Cơn bão mạnh đến nỗi khiến lượng mưa đổ xuống khu vực này tăng cao đột biến, lên đến khoảng 1.905 mm và kéo dài trong vòng 4 ngày, bằng với lượng nước sông Choluteca nhận được trong vòng 6 tháng. Hầu hết các cây cầu tại Choluteca đều bị hư hỏng chỉ duy nhất có cây cầu Puente Sol Naciente vẫn hiên ngang trụ vững.

Nước sông Choluteca dâng cao gây ngập lụt toàn bộ khu vực và làm thay đổi cả dòng chảy của con sông, làm nó chảy chệch sang một hướng khác, kế bên cây cầu. Từ đó cây cầu bị cô lập, không có đường đến, cũng không có đường đi, không bắc qua được con sông cần bắc, cây cầu không đi đến đâu cả.

Như vậy, chưa đi vào hoạt động được bao lâu, một cây cầu hiện đại bậc nhất thời đó đã trở thành "cây cầu vô dụng nhất thế giới". Kể từ đó, cây cầu dường như bị cô lập, không có đường đến cũng không có đường ra và không bắc qua con sông cần bắc. Mặc dù được kết nối với một đường cao tốc vào năm 2003, cầu Choluteca vẫn không dẫn đến bất cứ một nơi nào.

Gần 30 năm trôi qua kể từ ngày đó, nhưng bài học mà cây cầu Choluteca để lại vẫn còn nguyên giá trị. Sức tàn phá của thảm họa tự nhiên quá lớn, vượt xa mọi dự tính của con người. Thật vậy, làm gì có kỹ sư nào nghĩ được tới chuyện sông sẽ đổi hướng để thiết kế thêm chân cho cầu chạy đuổi theo dòng nước?

Câu chuyện về cây cầu Puente Sol Naciente sau đó đã trở thành một phép ẩn dụ tuyệt vời về sự biến đổi không ngừng của cuộc sống và con người cũng cần thay đổi để thích ứng theo. Những gì đúng ngày hôm nay chưa hẳn đã chính xác cho ngày sau. Hãy chuẩn bị để thích ứng với mọi khó khăn, nếu không bạn sẽ giống như cây cầu



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

"Đại dịch" béo phì đã diễn ra sớm hơn chúng ta nghĩ

Một nghiên cứu mới từ Đan Mạch cho thấy tỷ lệ béo phì đã bắt đầu tăng từ những năm 1930, trước Thế chiến thứ hai, cũng có nghĩa là có thể có các nguyên nhân bí ẩn chưa được biết dẫn đến "đại dịch" béo phì.



Từ năm 1970 đến nay, tỷ lệ béo phì trên toàn thế giới đã tăng gấp 3 lần, tạo ra một cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng và gây thiệt hại đến mức được gọi là "đại dịch" béo phì.

Hầu hết giả thuyết đến nay cho rằng gốc rễ của vấn đề là các yếu tố của thời hiện đại, như đồ ăn chế biến sẵn và ít vận động. Nhưng một nghiên cứu mới từ Đan Mạch công bố trên tạp chí Science Advances cho thấy tỷ lệ béo phì đã bắt đầu tăng từ những năm 1930, trước Thế chiến thứ hai, cũng có nghĩa là có thể có các nguyên nhân bí ẩn chưa được biết dẫn đến đại dịch béo phì.

Kết quả nghiên cứu dựa trên hồ sơ của hàng trăm nghìn thanh niên Đan Mạch trong quá khứ, cho thấy nhiều thập kỷ trước khi béo phì bị coi là đại dịch, những thành viên nặng ký nhất trong xã hội đã ngày càng to lớn hơn.

Các phép đo cân nặng và chiều cao được thu thập vào giữa những năm 1900 cho thấy những dấu hiệu sớm của đại dịch béo phì.

Hầu hết các nhà dịch tễ học cho rằng đại dịch béo phì bắt đầu từ những năm 1970, thời điểm bắt đầu quan sát thấy tỷ lệ béo phì - được định nghĩa là chỉ số khối cơ thể (BMI - cân nặng chia cho bình phương của chiều cao) trên 30 - tăng lên ở nhiều quốc gia phương Tây. Nguyên nhân thường được cho là ngành thực phẩm chế biến, rẻ tiền và giàu calo, nở rộ sau chiến tranh, cũng như lối sống ngày càng ít vận động và khẩu phần ăn ngày càng tăng.

Nhưng nhà dịch tễ học Thorkild Sørensen của Đại học Copenhagen (Đan Mạch) tỏ ra nghi ngờ giả thuyết này. Sørensen nghi ngờ rằng kích thước cơ thể của con người đã tăng dần trong nhiều năm trước những năm 1970, và sự gia tăng này có thể để lại dấu vết trong dữ liệu lịch sử. Sørensen cho rằng chế độ ăn uống và lối sống không phải là

toàn bộ nguyên nhân.

Việc thiếu dữ liệu BMI trước những năm 1970 gây khó khăn cho các nghiên cứu lịch sử về bệnh béo phì. Nhưng nhóm Sørensen đã đề mắt đến 2 bộ dữ liệu của chính phủ Đan Mạch.

Bộ dữ liệu đầu tiên bao gồm các hồ sơ chi tiết về cân nặng và chiều cao của gần như tất cả học sinh tiểu học ở Copenhagen trong khoảng thời gian từ những năm 1930 đến những năm 1980. Bộ dữ liệu thứ hai bao gồm các hồ sơ chi tiết về cân nặng và chiều cao của nam giới, 18 - 26 tuổi, nhập ngũ vào quân đội Đan Mạch từ năm 1957 đến năm 1984.

Hai bộ dữ liệu rất phong phú, nhưng tất cả đều nằm trên giấy, do đó việc tìm kiếm các mẫu hình một cách có hệ thống là không thể. Sørensen cho biết quá trình số hóa hơn 2 triệu phép đo từ tất cả 526.115 đối tượng trong hai bộ dữ liệu mất nhiều năm làm việc.

Cuối cùng, dữ liệu số hóa cho thấy càng về sau, trẻ tiểu học Đan Mạch càng có tỷ lệ béo phì cao hơn. Ví dụ, 0,18% bé trai sinh năm 1930 được xếp vào loại béo phì khi lên 10 tuổi. Đến năm 1970, tỷ lệ này là 1,13%.

Để xác định xem xu hướng này có phải là kết quả của việc tăng chỉ số BMI trên toàn bộ dân số hay không, các nhà nghiên cứu đã xem xét sự phân bố điểm BMI của toàn bộ 526.115 đối tượng theo năm sinh.

Nếu chia mẫu thành 4 nhóm, chỉ số BMI của 3 nhóm xếp dưới cùng vẫn ổn định theo thời gian, không tăng không giảm. Ví dụ, một tân binh quân đội có chỉ số BMI là 20 vẫn sẽ có BMI nhỏ hơn 75% tân binh khác, cho dù anh ta sinh năm 1939 hay 1959.

Nhưng ở nhóm có chỉ số BMI cao nhất, BMI lại tăng dần theo thời gian. Tình trạng này càng rõ ràng hơn ở những nhóm có BMI cực đoan nhất. Ví dụ, 1% lính nghĩa vụ sinh năm 1940 có chỉ số BMI cao nhất sẽ có BMI dao động gần 28. Trong khi đó, 1% lính nghĩa vụ sinh năm 1950 có chỉ số BMI cao nhất sẽ có BMI dao động gần 30.

Những thay đổi này khiến tỷ lệ béo phì tăng chậm trong thời gian đầu đến giữa thế kỷ 20, theo nhóm nghiên cứu, cho dù BMI ở 75% dưới của phổ vẫn duy trì không đổi.

Sørensen cho biết, khi mốc bắt đầu của đại dịch béo phì bị đẩy lùi, một số giả định hiện có về nguyên nhân bị suy yếu, chẳng hạn như vai trò của thực phẩm chế biến sẵn hoặc việc ít vận động. Những thay đổi trong lối sống và sản xuất lương thực chỉ hình thành vào cuối thế kỷ 20.

Nhưng nguyên nhân nào đã làm tăng tình trạng béo phì thì vẫn chưa rõ ràng. Lindsey Haynes-Maslow, chuyên gia về béo phì tại Đại học North Carolina (Mỹ), người không tham gia nghiên cứu mới, suy đoán rằng nguyên nhân còn có thể nằm ở các yếu tố di truyền hoặc sự phổ biến ngày càng tăng của carbohydrate. Sørensen hy vọng rằng việc hợp tác thêm với các nhà sử học có thể giúp thu hẹp và dần tìm ra nguyên nhân.

Không phải ai cũng bị thuyết phục bởi kết

luận của nghiên cứu. Nhà thống kê sinh học Majid Ezzati tại Imperial College London (Anh), cho biết, chỉ số BMI tăng chậm và ổn định không nhất thiết cho thấy đại dịch béo phì đã bùng phát sớm hơn so với mốc 1970.

Đó có thể chỉ là tình trạng tăng cân, nhưng dưới mức dịch bệnh. Hơn nữa, nghiên cứu này thiếu dữ liệu về người trưởng thành ở độ tuổi trung niên, đối tượng được cho là khởi nguồn của đại dịch béo phì. Tuy nhiên, nghiên cứu đặt ra một câu hỏi đáng cân nhắc về nguồn gốc của dịch bệnh, Haynes-Maslow nói. "Là một nhà nghiên cứu, tôi nghĩ điều quan trọng là phải cởi mở với những giả thuyết mới", ông nói. ■

Tiết lộ bí ẩn của nền y học cổ truyền Trung Quốc

Nhiều người nói y học cổ truyền Trung Quốc là giả khoa học. Tuy nhiên, theo một nghiên cứu mới đây, y học cổ truyền Trung Quốc lại có nền tảng phức tạp dựa trên sự hiểu biết khoa học về protein.

Nhóm các nhà nghiên cứu quốc tế cho biết, những phát hiện này cho thấy rõ phương pháp chữa bệnh cổ truyền 3.000 năm tuổi ở Trung Quốc có thể có nhiều điểm tương đồng so với nền y học hiện đại.

Y học cổ truyền Trung Quốc là một trong những hệ thống y tế lâu đời nhất trên thế giới

Trong các bài xã luận trên tạp chí Nature, đại diện cho cộng đồng khoa học chính thống, đã nhiều lần gọi y học cổ truyền Trung Quốc (TCM) đa số là giả khoa học và dựa trên những lý thuyết không có căn cứ.

Tuy nhiên, một bài báo xuất bản trên tạp chí Science Advances đã tiết lộ một cơ sở y học chưa được biết đến trước đây, đồng thời là nền tảng khoa học ẩn giấu của y học cổ truyền Trung Quốc.

Y học cổ truyền Trung Quốc là một trong những hệ thống y tế lâu đời nhất trên thế giới. Theo ghi chép, nền y học này có từ thời nhà Thương (1766-1122 trước Công nguyên), thời đại nền kinh tế và công nghiệp bùng nổ đã sản xuất ra một số đồ tạo tác bằng đồng tinh xảo nhất trong lịch sử.

Nền tảng của y học cổ truyền dựa trên việc điều trị các triệu chứng được cho là xảy ra khi có sự mất cân bằng giữa âm và dương. Nền y học này không có khái niệm "bệnh" vì bệnh nhân được chẩn đoán và điều trị dựa trên các triệu chứng.

Theo bài viết được đăng tải trên tạp chí Science Advances, chính việc điều trị đó đã gây khó khăn trong việc kết nối với nền y học tiên tiến. Mặc dù, y học cổ truyền Trung Quốc chưa được coi là một phương pháp điều trị dựa trên cơ sở khoa học tiên tiến, nhưng y học hiện đại rõ ràng đã sử dụng các thảo mộc khi điều trị một số bệnh.

Aspirin và morphine là những ví dụ điển hình. Các loại thuốc này thường có nguồn gốc từ thực vật và đã được sử dụng trong y học cổ truyền từ rất lâu trước khi các loại thuốc hiện đại ra đời.

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Năm 2015, giải Nobel về y - sinh học đã được trao cho Tu Youyou, một nhà hóa học người Trung Quốc đã phát hiện ra loại thuốc trị sốt rét, có nguồn gốc từ một loại thảo dược, dùng trong y học cổ truyền. Trong khi các loại thảo dược y học cổ truyền đã được nghiên cứu riêng lẻ và áp dụng lâm sàng, thì việc áp dụng trên thực tiễn, nói chung, vẫn là điều xa vời, từ Science Advances nhận định.



Một nghiên cứu về y học cổ truyền Trung Quốc đã cho thấy nó có nhiều mối liên hệ với y học hiện đại hơn những gì người ta nghĩ trước đây

Mặc dù, các nghiên cứu đã tìm cách cung cấp cơ sở khoa học để có thể áp dụng trên thực tế, nhưng việc nghiên cứu riêng lẻ từng loại thảo mộc đã tạo ra nhiều giới hạn và không lường trước được những phản ứng của nó khi tương tác với cơ thể con người.

Vì vậy, các nhà nghiên cứu đã bắt đầu thiết lập một hệ thống mạng lưới y học. Trong đó, ánh xạ các protein liên quan đến các triệu chứng và mục tiêu của các chất hóa học trong thảo dược vào mạng lưới tương tác protein của con người.

Các protein liên quan đến một triệu chứng có xu hướng tập hợp lại với nhau trên một mạng, vì cả triệu chứng và bệnh tật hiếm khi xảy ra do sự biểu hiện của một gen đơn lẻ mà là do sự tương tác của nhiều gen. Nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng đặc tính thảo dược càng gần với một nhóm triệu chứng thì càng có nhiều khả năng loại thảo dược đó có thể điều trị triệu chứng đó dựa trên cơ chế tác động chéo.

Ví dụ, bài thuốc Đông y Yin Chai Hu (hay rễ cây Stellaria) được công nhận có tác dụng điều trị sốt bởi Dược điển Trung Quốc - hệ thống các loại thuốc y học cổ truyền và hiện đại do Bộ Y tế nước này kiểm duyệt. Xét trên khía cạnh y học, mục tiêu của Yin Chai Hu là điều trị sốt bằng cách điều chỉnh các quá trình viêm.

Gan Xiao, tác giả của bài báo trên tạp chí Science Advances và là nhà nghiên cứu tại Đại học Khoa học và Công nghệ thông tin Nam Kinh nói rằng: "Y học cổ truyền và y học hiện đại có thể có chung nguồn gốc trong cơ chế mạng lưới phân tử".

Bất chấp sự hoài nghi mà y học cổ truyền phải đối mặt từ những người ủng hộ các phương pháp điều trị hiện đại, Trung Quốc vẫn tiếp tục thúc đẩy các phương pháp điều trị của mình. Bên cạnh việc áp dụng y học hiện đại, Trung Quốc còn mở các trung tâm và trường học y học cổ truyền ở các

nước trên thế giới.

Vào năm 2021, Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình cho biết nước này đã dựa vào y học cổ truyền để chữa bệnh và cứu người trong hàng nghìn năm qua. Đồng thời, ông kêu gọi các nhóm nghiên cứu nỗ lực tìm cách giải thích các cơ chế của nền y học cổ dưới góc độ khoa học hiện đại. ■

Vì sao khóc đôi khi cũng tốt?

Khóc bị coi là dấu hiệu của sự yếu đuối nên nhiều người kìm nén nhưng chuyên gia sức khỏe tâm thần cho rằng trong một số trường hợp, khóc có tác dụng tốt.

Theo tiến sĩ Ryan Sultan, giáo sư Tâm thần học lâm sàng tại Khoa Tâm thần (Đại học Columbia, Mỹ) khóc là một phản ứng bình thường của con người. Nước mắt là biểu hiện của sự dễ bị tổn thương và là minh chứng cho sức mạnh. Chúng giúp điều hướng cảm xúc con người trải qua và mang lại những lợi ích sinh lý.

Trị liệu bằng cách khóc trong bối cảnh phù hợp có thể mở đường cho cảm xúc hạnh phúc. Theo chuyên gia, có 9 lợi ích đáng ngạc nhiên của việc khóc.

Giúp giải tỏa cảm xúc

Khi bạn cảm thấy những cảm xúc mãnh liệt như đau buồn, tức giận hoặc thậm chí là vui, việc muốn bày tỏ những cảm xúc đó là điều tự nhiên. Nhờ thế, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn.

Các nghiên cứu chỉ ra, không phải tất cả nước mắt đều được tạo ra như nhau. Nước mắt cảm xúc chứa hàm lượng hormone căng thẳng cao hơn bao gồm hormone vỏ thượng thận (ACTH) và Leu-enkephalin.

Khi bạn khóc vì buồn bã hay tức giận, cơ thể bạn sẽ sử dụng nước mắt để giúp loại bỏ những hormone này và trở lại trạng thái sinh lý ổn định hơn. Khóc có thể được coi là một quá trình giải độc, trong đó cơ thể loại bỏ các hóa chất này, làm giảm mức độ căng thẳng của cơ thể.

Tự xoa dịu

Khi còn là trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, chúng ta học cách tự xoa dịu khi trải qua những cảm xúc tiêu cực. Khả năng quan trọng này cần được thực hiện khi trưởng thành. Tiến sĩ, nhà trị liệu Tania Paredes (Miami, Mỹ) nói khóc có thể là một hành động tự xoa dịu bản thân, kích thích sản xuất và giải phóng endorphin. Sau khi khóc, mọi người thường cảm thấy bình tĩnh hơn và ít bị rối loạn cảm xúc hơn.

Khóc có thể giúp cải thiện tâm trạng lâu dài bằng cách kích thích hệ thần kinh phó giao cảm (PNS). PNS giúp cơ thể nghỉ ngơi và tiêu hóa, về cơ bản là hỗ trợ thư giãn và phục hồi sau một sự kiện căng thẳng.

Giảm bớt nỗi đau thể xác

Tài liệu của Nhà xuất bản Y tế Harvard cho biết, khi bạn khóc, cơ thể bạn sẽ giải phóng hormone oxytocin, có thể giúp giảm cảm giác đau.

Tiến sĩ Brandon Santan, cố vấn sức khỏe

tâm thần của tổ chức Thrivepoint Counseling, Mỹ nói rằng nước mắt chảy ra khi bạn đau đớn có chứa một thành phần hóa học hoạt động như một loại thuốc giảm đau tự nhiên. Khi chúng ta khóc, cơ thể chúng ta giải phóng endorphin, là chất hóa học tự nhiên mang lại cảm giác dễ chịu, có thể giúp giảm đau về thể xác và tinh thần.

Củng cố mối quan hệ xã hội

Khi bạn cho phép người khác nhìn thấy bạn khóc, đó có thể coi là một hình thức giao tiếp. Tiến sĩ Ryan Sultan nói khóc trước mặt người khác có thể tạo ra cảm giác đoàn kết và hỗ trợ lẫn nhau. Đó là ngôn ngữ im lặng truyền đạt sự tôn trọng của chúng ta và để đáp lại, những người khác thường sẽ thể hiện sự đồng cảm, thấu hiểu và hỗ trợ. Việc thể hiện cảm xúc chân thực có thể giúp làm sâu sắc thêm mối quan hệ giữa mọi người.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí CNS Spectrums đã phát hiện ra một lợi ích đáng ngạc nhiên khác của việc khóc: Những người có thể bày tỏ cảm xúc của mình qua nước mắt sẽ đồng cảm hơn với người khác. Trong khi đó, nhóm không khóc ít có khả năng hiểu và chia sẻ cảm xúc của người khác đồng thời có nhiều khả năng có phong cách gần bó né tránh hơn.

Tăng cường sự rõ ràng trong suy nghĩ

Khi cảm xúc dâng trào, bạn khó có thể suy nghĩ rõ ràng. Tiến sĩ Ryan Sultan giải thích, bằng cách giải phóng một số cảm xúc tích tụ đó thông qua việc khóc, bạn sẽ thấy tâm trí thường bớt gánh nặng hơn.

Quá trình này cho phép suy nghĩ rõ ràng hơn, tập trung hơn, mang đến một góc nhìn mới mẻ và nguồn năng lượng mới để giải quyết những thách thức trong cuộc sống.

Cải thiện sức khỏe mắt

Không chỉ tốt cho sức khỏe tinh thần, các chuyên gia cho rằng khóc cũng có thể cải thiện thị giác.

Niloufar Esmaeilpour, bác sĩ chuyên gia lâm sàng tại Trung tâm tư vấn & Trị liệu tâm lý Mỹ cho biết: "Từ quan điểm sinh lý, khóc giúp giữ cho mắt chúng ta sạch sẽ bằng cách loại bỏ các chất gây kích ứng. Nước mắt có chứa lysozyme, một loại enzyme có thể tiêu diệt vi khuẩn trong vòng vài phút, mang lại lợi ích bảo vệ chống lại các bệnh nhiễm trùng mắt tiềm ẩn". ■

Vui Cười

* Cướp lịch sự

Trên một con phố vắng vẻ, một thanh niên hỏi người phụ nữ qua đường:

- Thưa bà, bà thấy gần đây có ông cảnh sát nào không ạ?

- Ô, không có đâu, nhưng có chuyện gì xảy ra thế?!

- À không, hãy vui lòng đưa túi xách của bà cho tôi!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Dưới cái nhìn của khoa học giác quan thứ 6 là gì?

Giac quan thứ 6 hay còn gọi là trực giác, linh cảm... dường như vẫn còn là điều bí ẩn trong cuộc sống của nhiều người. Nhưng chính xác nó là gì, và cái gì kiểm soát nó?

Giác quan thứ sáu là gì?

Giác quan thứ sáu là một khái niệm gây tranh cãi rất nhiều trong cộng đồng khoa học. Một số người tin rằng đó là một hiện tượng tâm lý, hay quá trình xử lý và phân tích thông tin môi trường một cách hiệu quả của bộ não, trong khi những người khác tin rằng đó là một năng lực nhận thức đôi khi là siêu nhiên liên quan đến thế giới khách quan. Dù là quan điểm nào thì cũng đều có cơ sở nhất định và gây nhiều tranh cãi.

Trong tâm lý học, giác quan thứ sáu được gọi là "linh cảm" và là một quá trình đưa ra quyết định nhanh chóng dựa trên suy nghĩ cảm xúc vô thức. Thông qua trực giác, chúng ta có thể xử lý một lượng lớn thông tin một cách vô thức, đồng thời đưa ra những phán đoán và phản hồi chính xác trong thời gian ngắn. Khả năng này rất hữu ích trong cuộc sống hàng ngày, đặc biệt là khi phải đối mặt với các sự kiện khủng hoảng và ra quyết định phức tạp.

Giác quan thứ 6 là những linh tính trực giác mạch báo hay còn được gọi là điềm báo chuyên gì sẽ diễn ra. Nó có thể xuất hiện trong giấc mơ, hay là những cảm xúc lo lắng, bồn chồn mà con người ta khó có thể diễn tả được. Giác quan thứ 6 tưởng như là khả năng rất kỳ diệu nhưng thực chất nó bị tác động bởi rất nhiều yếu tố khách quan.

Hiệu ứng cảm xúc và trạng thái tinh thần

Một thí nghiệm do nhà tâm lý học người Mỹ John Bargh dẫn đầu đã chỉ ra rằng cảm xúc và trạng thái tinh thần có ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động của trực giác. Trong thí nghiệm, các nhà nghiên cứu yêu cầu một nhóm đối tượng dự đoán "thời tiết mùa hè" và "tuổi của một người", sau đó yêu cầu những người này hoàn thành các bài kiểm tra tâm lý và cảm xúc khác nhau.

Kết quả cho thấy, đối với hai câu hỏi trước, có sự khác biệt đáng kể trong kết quả dự đoán của các đối tượng có trạng thái cảm xúc khác nhau. Ví dụ, những đối tượng có tâm trạng không tốt có nhiều khả năng bị quan hơn trong các dự đoán của họ. Điều này cho thấy, cảm xúc và trạng thái tinh thần của chúng ta có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ và dự đoán.

Tất cả chúng ta đều có ít nhất một lần được trực giác mạch báo. Lúc đó có thể chúng ta không tin cho đến khi sự việc đó xảy ra. Một nhà khoa học người Australia đã chỉ ra rằng "Những linh tính, trực giác mà chúng ta cảm nhận được có thể là một thủ thuật của bộ não".

Phản ứng vật lý

Phản ứng vật lý cũng là một trong những

yếu tố chính ảnh hưởng đến hiệu suất trực quan. Một số thí nghiệm đã chỉ ra rằng trong những tình huống khẩn cấp, nguy hiểm và căng thẳng cao độ, cơ thể chúng ta sẽ áp dụng phản ứng bỏ chạy hoặc "chiến đấu" một cách tự nhiên, và trực giác của con người hoạt động tốt hơn trong những tình huống như vậy.

Đồng thời, tập thể dục và duy trì thể trạng tốt có thể cải thiện chức năng hô hấp của tim, tăng cung cấp oxy và cải thiện chức năng của hệ thần kinh, có lợi cho việc cải thiện khả năng nhận thức của chúng ta. Chúng ta vẫn nghe nhiều người nói về giác quan thứ 6 - khái niệm này chỉ khả năng tiếp nhận thông tin qua một quá siêu nhiên vượt trội hơn 5 giác quan còn lại. Như vậy con người có khả năng cảm nhận, linh tính một việc nào đó có thể sắp diễn ra. Tuy nhiên khả năng siêu nhiên này vẫn là một bí ẩn với nhân loại.

Thảo luận về thí nghiệm khoa học

Một nghiên cứu của Đại học Pennsylvania đã phát hiện ra rằng bộ não con người có thể nhận ra một số thông tin liên quan đến nhận thức trước trong một khoảng thời gian ngắn, đặc biệt là trong trường hợp xảy ra các sự kiện khủng hoảng.

Ví dụ, khi chúng ta đối mặt với nguy hiểm, mắt chúng ta sẽ tự động tập trung vào các khía cạnh hoặc các phần nguy hiểm, bởi vì những nơi này có thể có các dấu hiệu cảnh báo. Đây là bản năng của sự nhạy cảm và khả năng thích ứng của bộ não con người, giúp chúng ta nhận thức và phản ứng nhanh để bảo vệ chính mình.

Giác quan thứ 6 còn có thể xảy ra ở động vật bậc thấp như "chuồn chuồn bay thấp thì mưa, bay cao thì nắng bay vừa thì râm". Đó là dấu hiệu khi chúng cảm nhận được trời sắp mưa hay nguy hiểm sắp ập tới. Điều này có thể lí giải như sau: Đó là sự liên kết giữa trường vật lý với trường sinh học mà động vật cũng có thể cảm nhận được. Ngoài ra, một thí nghiệm được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu tại Đại học College London cho thấy trực giác của mọi người sẽ trở nên chính xác hơn khi các đối tượng tương tác với người khác.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra eye-tracking đối với những người tham gia thí nghiệm và phát hiện ra rằng khi một người cảm một đồ vật và tương tác với người khác, điểm tập trung của người quan sát sẽ rơi vào đồ vật này nhiều hơn và độ chính xác dự đoán của họ lúc này cũng cao hơn. Điều này càng minh họa ảnh hưởng của môi trường xã hội đối với trực giác của con người.

Giác quan thứ sáu vẫn còn là một bí ẩn

Giác quan thứ sáu luôn là một chủ đề bí ẩn và gây tranh cãi. Mặc dù chúng ta không thể đạt được sức mạnh siêu nhiên, nhưng chúng ta có thể cải thiện nhận thức và khả năng dự đoán của mình bằng cách điều chỉnh cảm xúc và trạng thái, duy trì sức khỏe thể chất và hiểu được sự tương tác giữa các vật thể và môi trường để thích nghi tốt hơn với môi trường xung quanh và ứng phó với các cuộc khủng hoảng.

Ngoài ra, các thí nghiệm và nghiên cứu

khoa học trong tương lai sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về trực giác và nhận thức của con người, khiến chúng ta nhận thức rõ hơn về hiện tượng bí ẩn và thú vị này. Tóm lại, sự thật của giác quan thứ sáu vẫn còn là một bí ẩn, nhưng chúng ta có thể khám phá những bí ẩn và bí mật của nó sâu hơn thông qua các thí nghiệm khoa học, các trường hợp và nghiên cứu lý thuyết. ■

Tìm ra cách “sạc pin” cho tế bào già yếu, mở hướng trị bệnh tim mạch, lão hóa

Nghiên cứu cho thấy có thể “bơm” năng lượng cho tế bào bằng nano, giúp chúng phục hồi mạnh mẽ mà không cần can thiệp gene hay thuốc.

Đối với hầu hết tế bào, số lượng và hiệu suất hoạt động của ti thể - các "nhà máy điện" tí hon bên trong tế bào, giảm dần theo tuổi tác. Khi ti thể suy yếu, chúng góp phần gây ra nhiều bệnh lý trong cơ thể, từ tim cho đến não.

Trong nghiên cứu mới, nhóm nhà khoa học tại Đại học Texas A&M (Mỹ) đã sử dụng các hạt nano đặc biệt hình hoa, gọi là nanoflower, để loại bỏ các phân tử oxy gây hại, kích hoạt những gene làm tăng mạnh số lượng ti thể trong tế bào gốc của con người. Đáng chú ý, những tế bào gốc giàu năng lượng này sau đó có thể chia sẻ ti thể của chúng với các tế bào già và tổn thương xung quanh. Nhờ đó, những tế bào đã suy giảm chức năng có cơ hội hoạt động trở lại.

"Chúng tôi đã huấn luyện các tế bào khỏe mạnh để chia sẻ “*pin dự phòng*” với các tế bào yếu hơn. Việc tăng số lượng ti thể trong tế bào giúp các tế bào lão hóa hay tế bào tổn thương hồi phục mà không cần can thiệp gene hay dùng thuốc", trang ScienceAlert đã dẫn lời kỹ sư y sinh Akhilesh Gaharwar cho biết.

Các nanoflower, được làm từ hợp chất molybdenum disulfide, có cấu trúc lỗ nhỏ li ti hoạt động như bọt biển, có khả năng hấp thụ các phân tử gây căng thẳng oxy hóa. Việc loại bỏ số phân tử này thúc đẩy tế bào gốc sản xuất nhiều ti thể hơn và sẵn sàng chia sẻ cho tế bào lân cận.

Trong thí nghiệm, số lượng ti thể được chia sẻ tăng gấp đôi so với bình thường, trong khi tế bào cơ trơn - đặc biệt quan trọng với tim - tăng gấp 3-4 lần. Ở các tế bào tim bị tổn thương vì hóa trị, tỉ lệ sống sót của các tế bào được điều trị cũng cải thiện rõ rệt.

Nhóm nghiên cứu cho rằng phương pháp này có thể được ứng dụng cho nhiều mô trong cơ thể, chẳng hạn cấy ghép tim để hỗ trợ bệnh tim mạch hoặc tiêm trực tiếp vào cơ để trị bệnh loạn dưỡng cơ. Dù vậy, nhóm nhấn mạnh đây chỉ là bước khởi đầu, cần phải thử nghiệm trên động vật và con người để tìm hiểu thêm về vị trí cấy ghép, liều lượng nào là an toàn, cũng như tác động lâu dài của phương pháp này. Nghiên cứu được đăng trên tạp chí PNAS. ■



Ngủ hay tập luyện giúp giải tỏa căng thẳng tốt hơn?

Theo Eatingwell, ngủ và tập thể dục đều ảnh hưởng đến hormone, hệ thần kinh và não bộ, từ đó tác động đến cách bạn trải nghiệm và phục hồi sau căng thẳng.

Những lợi ích của giấc ngủ với cơ thể

Cortisol - hormone gây căng thẳng chính của cơ thể - tuân theo một nhịp điệu tự nhiên hàng ngày: mức thấp nhất vào buổi tối và cao nhất vào sáng sớm để giúp bạn tỉnh táo. Khi bạn thường xuyên không ngủ đủ giấc, nhịp điệu đó có thể bị phá vỡ.

Theo một nghiên cứu năm 2022, thiếu ngủ có thể làm tăng phản ứng cảm xúc và làm suy yếu các mạch thần kinh vùng vỏ não trước trán liên quan đến điều chỉnh cảm xúc và kiểm soát xung động, điều này có thể khiến căng thẳng trở nên dữ dội hơn và khó kiểm soát hơn. Giấc ngủ là lúc hệ thần kinh phó giao cảm, thường được gọi là nhánh “nghỉ ngơi và tiêu hóa”, đảm nhiệm vai trò chính. Sự chuyển đổi này diễn ra trong đêm là một trong những cách chính giúp cơ thể giảm dần cường độ hoạt động. Nếu không ngủ đủ giấc và chất lượng giấc ngủ không tốt, hệ thần kinh của bạn có thể gặp khó khăn trong việc chuyển đổi sang trạng thái thư giãn vào ngày hôm sau, khiến bạn luôn ở trong trạng thái căng thẳng nhẹ.

Ngủ cũng là thời điểm não bộ củng cố ký ức, loại bỏ chất thải chuyển hóa và thiết lập lại trạng thái cảm xúc. Thiếu ngủ dù chỉ 1 hoặc 2 tiếng thường xuyên cũng có thể làm gián đoạn các quá trình này, khiến bạn khó đối phó với những căng thẳng hàng ngày hơn.

Thời gian ngủ đối với người trưởng thành được khuyến nghị là 7-8 tiếng mỗi đêm. Tuy nhiên rất nhiều người đang phải đối diện với “cuộc khủng hoảng giấc ngủ” do thiếu ngủ, ngủ không sâu giấc, thức dậy càng thêm mệt mỏi. Một số giải pháp được thường xuyên nhắc tới đó là ngưng sử dụng các thiết bị điện tử ngay trước giờ ngủ, thiết lập thói quen ngủ - thức dậy theo giờ thống nhất, không lạm dụng các thức uống có chứa caffeine...

Tập thể dục mang lại tác dụng ra sao?

Căng thẳng gây ra phản ứng sinh lý, bao gồm tăng nhịp tim, tăng nồng độ cortisol và adrenaline, và căng cơ. Khi tất cả năng lượng đó bị tích trữ, dồn nén, nó sẽ luân chuyển trong cơ thể và tâm trí, có thể góp phần gây ra cảm giác quá tải. Tập thể dục được xem là giải pháp lý tưởng về thể chất để giải tỏa sự căng thẳng tích tụ đó.

Các hoạt động thể chất nhẹ nhàng, chẳng hạn như đi bộ ngắn, tập giãn cơ hoặc đạp xe, có thể giúp giảm hormone gây căng thẳng và khuyến khích cơ thể trở lại trạng thái cân bằng hơn. Khi đi bộ nhanh, chạy bộ, bơi lội, đạp xe... cơ thể bạn được rèn luyện khả năng thích ứng và phục hồi hiệu quả dưới áp lực. Tốc độ phục hồi tim mạch, tức là tốc độ nhịp tim và hormone căng thẳng trở lại

mức bình thường sau khi vận động, có xu hướng được cải thiện khi tập luyện đều đặn.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục làm tăng sản xuất endorphin và serotonin. Đây là hai chất dẫn truyền thần kinh hỗ trợ điều chỉnh tâm trạng và giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm.

Thực tế cho thấy giấc ngủ và việc tập luyện không loại trừ mà lại có mối liên hệ mật thiết, hỗ trợ nhau. Nếu bạn thường xuyên ngủ không đủ giấc, việc thêm vào các bài tập thể dục cường độ cao có thể khiến bạn cảm thấy kiệt sức hơn, dễ cáu gắt. Tập luyện nhiều trước giờ đi ngủ có thể gây khó ngủ. Trong khi đó những bài tập vận động nhẹ nhàng như đi bộ ngoài trời, tiếp xúc với thiên nhiên, ánh sáng dịu nhẹ buổi sáng lại giúp làm dịu tâm trí và dễ ngủ hơn.

Không chỉ để giải tỏa sự căng thẳng nhất thời mà việc ngủ đủ giấc, đảm bảo chất lượng kết hợp với tập thể dục thường xuyên là giải pháp để đạt được trạng thái sức khỏe thể chất và tinh thần lý tưởng.

Theo The Guardian, bên cạnh giấc ngủ và tập luyện thì chế độ ăn là mảnh ghép quan trọng hoàn thiện bộ ba có sự liên kết mật thiết cho sức khỏe. Giấc ngủ không còn đơn thuần là nghỉ ngơi, và tập thể dục không còn đơn thuần là rèn luyện sức khỏe. Thức ăn không còn đơn thuần là nhiên liệu. Chúng là những cách khác nhau để duy trì mối quan hệ sinh học lâu đời cho phép cơ thể và tâm trí chúng ta phát triển mạnh mẽ. ■

Năm thói quen hàng ngày để có bộ não khỏe mạnh

Theo Tiến sĩ Ramon Velazquez, nhà khoa học thần kinh tại Đại học Cornell (NewYork - Mỹ), mỗi khi cơ thể vận động, não bộ cũng đồng thời tham gia vào quá trình đó.

Vận động thường xuyên

Một trong những điều có lợi nhất cho não là duy trì cơ thể hoạt động thường xuyên. WHO khuyến nghị người trưởng thành nên có 150-300 phút hoạt động thể chất cường độ vừa hoặc 75-150 phút hoạt động cường độ mạnh, kết hợp với các bài tập tăng cường cơ bắp ít nhất hai ngày mỗi tuần. Hoạt động thể chất có thể đến từ tập luyện, đi bộ, đạp xe, công việc nhà hoặc các hoạt động khác trong sinh hoạt hằng ngày.

Một người làm việc trước máy tính nhiều giờ có thể đứng dậy đi lại, đi cầu thang thay vì đi thang máy, đi bộ khi có thể hoặc tranh thủ vận động trong những khoảng nghỉ. Với những người đang có lối sống ít vận động, bắt đầu từ những thay đổi nhỏ và duy trì đều đặn thực tế hơn nhiều so với việc đặt ra một kế hoạch tập luyện quá sức rồi nhanh chóng bỏ cuộc.

Thử thách não bộ

Đọc sách, học ngoại ngữ, học một kỹ năng mới, chơi nhạc cụ, tham gia một môn thể thao mới hoặc thực hiện những hoạt động đòi hỏi khả năng ghi nhớ, tập trung và giải quyết vấn đề đều tạo ra

những yêu cầu khác nhau đối với não.

Hoạt động thể chất cũng có thể đưa yếu tố này vào quá trình tập luyện. Khi học một động tác mới, chơi một môn thể thao đòi hỏi phối hợp tay - mắt hoặc thay đổi cách di chuyển, não phải liên tục tiếp nhận thông tin, đưa ra quyết định và điều khiển cơ thể.

Các nghiên cứu về hoạt động thể chất và sức khỏe nhận thức đang tập trung nhiều vào khả năng thích nghi của hệ thần kinh. Đây là khả năng não thay đổi về chức năng và cấu trúc để thích ứng với trải nghiệm, việc học tập và những yêu cầu mới.

Ngủ đủ giấc

Theo Viện Sức khỏe Trẻ em và Phát triển Con người Quốc gia Mỹ (NICHD), người trưởng thành từ 18-60 tuổi cần ít nhất 7 giờ ngủ mỗi đêm và người từ 65 tuổi trở lên cần khoảng 7-8 giờ. Không chỉ thời lượng, chất lượng giấc ngủ cũng đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe.

Giấc ngủ có liên quan đến khả năng hoạt động bình thường của não, khả năng tập trung và nhiều chức năng của cơ thể. Thiếu ngủ kéo dài có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Thay vì thường xuyên thức khuya để làm việc hoặc giải trí, nên duy trì giờ ngủ và thức ổn định, đồng thời dành đủ thời gian cho giấc ngủ.

Ăn uống lành mạnh

Một chế độ ăn tốt cho não không nhất thiết phải có một loại “siêu thực phẩm” đặc biệt. Điều quan trọng hơn là duy trì chế độ ăn đa dạng, cân bằng, ưu tiên thực phẩm ít qua chế biến, rau củ, trái cây, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt và những nguồn chất đạm phù hợp. Hạn chế thực phẩm nhiều đường, muối và chất béo không lành mạnh.

Sức khỏe của não có mối liên hệ mật thiết với sức khỏe tim mạch và huyết áp. Theo báo cáo của Lancet Commission năm 2024, huyết áp cao, đái tháo đường, béo phì, hút thuốc và cholesterol LDL cao nằm trong nhóm các yếu tố có thể làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ. Đây cũng là những yếu tố mà mỗi người có thể chủ động kiểm soát và thay đổi. Một nghiên cứu mới công bố trong tháng 8/2026 càng cho thấy tầm quan trọng của việc duy trì huyết áp ổn định ở tuổi trung niên. Nghiên cứu trên hơn 12.400 người được theo dõi trong khoảng 26 năm cho thấy những người không hút thuốc, không mắc đái tháo đường type 2, huyết áp ổn định thường bị sa sút trí tuệ muộn hơn nhiều so với những người có cả ba yếu tố trên.

Duy trì đời sống xã hội

Trò chuyện với người khác, gặp gỡ bạn bè, tham gia các hoạt động cộng đồng, duy trì sở thích hoặc học một điều mới đều giúp con người tiếp tục sử dụng khả năng giao tiếp, chú ý, ghi nhớ và xử lý thông tin. Theo báo cáo của Lancet Commission năm 2024, cô lập xã hội nằm trong nhóm các yếu tố có thể làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ. Vì vậy, duy trì các mối quan hệ với gia đình, bạn bè và cộng đồng không chỉ giúp đời sống tinh thần phong phú hơn mà còn là một phần trong việc chăm sóc sức khỏe não bộ. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Xông hơi có lợi gì cho làn da, vóc dáng và sức khỏe phụ nữ trung niên?

Xông hơi giúp thư giãn, cải thiện tuần hoàn, làm da mềm mại, cơ thể nhẹ nhõm và hỗ trợ cải thiện sức khỏe tim mạch.

Sau tuổi 40, nhiều phụ nữ tìm đến phòng xông hơi như một cách chăm sóc cơ thể, giảm căng thẳng và hỗ trợ vóc dáng. Nhiệt độ cao khiến cơ thể tăng tiết mồ hôi, nhịp tim tăng và mạch máu giãn nở, tạo ra một số đáp ứng sinh lý tương tự hoạt động thể chất ở mức độ nhất định.

Giúp da mềm mại, tăng độ ẩm

Một trong những thay đổi dễ nhận thấy nhất sau khi xông hơi là làn da trở nên ẩm, mềm và hồng hào hơn. Nhiệt làm tăng lưu lượng máu đến da, đồng thời kích thích tiết mồ hôi. Nghiên cứu đăng trên Skin Pharmacology and Physiology theo dõi 41 người khỏe mạnh cho thấy những người thường xuyên xông hơi có chức năng hàng rào bảo vệ da ổn định hơn, khả năng giữ nước của lớp sừng tốt hơn và da phục hồi nhanh hơn sau khi tiếp xúc với nhiệt.

Nghiên cứu cũng ghi nhận tình trạng tiết bã nhờn trên bề mặt trán giảm ở nhóm thường xuyên xông hơi. Với phụ nữ sau tuổi 40, khi da có xu hướng khô hơn và khả năng giữ ẩm suy giảm theo tuổi, việc cải thiện tuần hoàn và độ ẩm bề mặt có thể giúp da trông khỏe, căng và tươi hơn sau mỗi lần xông.

Tăng tuần hoàn, giúp cơ thể hồng hào

Nhiệt độ cao khiến các mạch máu ngoại vi giãn ra, từ đó tăng lưu lượng máu lưu thông đến da và các mô. Phản ứng này cũng khiến tim hoạt động mạnh hơn trong thời gian xông hơi. Một số nghiên cứu cho thấy các chỉ số sinh lý trong quá trình xông hơi có những thay đổi tương tự phản ứng của cơ thể với một dạng stress nhiệt nhẹ. Đây cũng là lý do sau khi xông hơi, nhiều người cảm thấy cơ thể ấm lên, các cơ được thả lỏng và làn da có vẻ hồng hào hơn.

Hỗ trợ vóc dáng, tạo cảm giác cơ thể nhẹ nhõm

Xông hơi khiến cơ thể tiết nhiều mồ hôi, làm trọng lượng cơ thể giảm tạm thời do mất nước. Vì vậy, sau một buổi xông, nhiều người có cảm giác bụng nhẹ hơn, cơ thể gọn và thoải mái hơn. Tuy nhiên, lợi ích đối với vóc dáng nên được hiểu theo hướng hỗ trợ chứ không phải thay thế tập luyện.

Nhiệt làm cơ thể tăng nhịp tim và tiêu hao năng lượng trong quá trình điều hòa thân nhiệt, đồng thời giúp cơ thể thư giãn sau vận động. Đặc biệt với phụ nữ trung niên, xông hơi có thể kết hợp cùng đi bộ, tập sức mạnh và chế độ ăn giàu protein để tạo thành một chuỗi thói quen chăm sóc vóc dáng toàn diện.

Giúp thư giãn cơ bắp

Nhiệt có tác dụng làm các cơ được thư giãn, đặc biệt sau một ngày vận động hoặc ngồi lâu. Cảm giác ấm áp cũng giúp cơ thể chuyển sang trạng thái thư thái hơn. Đây là một trong những lý do xông hơi thường được sử dụng sau khi tập luyện hoặc vào cuối ngày. Khi cơ bắp được làm nóng, cơ thể có thể cảm thấy linh hoạt và dễ chịu hơn. Với phụ nữ thường xuyên phải làm việc trước máy tính, chăm sóc gia đình hoặc duy trì cường độ vận động cao, một khoảng thời gian thư giãn trong không gian ấm có thể giúp giảm cảm giác căng cứng cơ thể.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Xông hơi giúp cơ thể nóng lên, làm mạch máu giãn ra và tim đập nhanh hơn một chút. Nhờ vậy, máu lưu thông tốt hơn trong lúc xông. Xông hơi đều đặn và đúng cách có thể hỗ trợ tốt cho sức khỏe tim mạch. Tuy nhiên, đây chỉ là một thói quen tốt trong lối sống lành mạnh, không phải phương pháp điều trị bệnh tim.

Giúp tinh thần thư thái, hỗ trợ giấc ngủ

Không gian yên tĩnh, nhiệt độ ấm và quá trình cơ thể hạ nhiệt sau khi xông có thể tạo cảm giác thư giãn sâu. Đối với phụ nữ tuổi 40-50, khi áp lực công việc và gia đình dễ khiến cơ thể luôn ở trạng thái căng thẳng, xông hơi có thể trở thành một nghi thức chăm sóc bản thân vào cuối ngày. Cảm giác thư giãn sau xông cũng có thể giúp cơ thể dễ đi vào trạng thái nghỉ ngơi, từ đó hỗ trợ chất lượng giấc ngủ ở một số người.

Cách tự xông hơi tại nhà

Không nhất thiết phải đến spa, phụ nữ có thể tạo một buổi xông hơi đơn giản tại nhà bằng cách chuẩn bị một không gian kín vừa phải, máy xông hơi mini hoặc chậu nước nóng và một số loại thảo mộc quen thuộc như sả, gừng, tía tô hoặc lá chanh. Nếu dùng phương pháp xông bằng hơi nước, đun nước nóng rồi cho thảo mộc đã rửa sạch vào, để hơi nước tỏa ra trong vài phút. Ngồi ở khoảng cách phù hợp để hơi ấm tiếp xúc nhẹ với khuôn mặt và cơ thể, tránh đưa mặt quá sát nồi nước.

Một buổi xông tại nhà có thể bắt đầu khoảng 10-15 phút, sau đó lau khô người và nghỉ ngơi. Với mục tiêu chăm sóc da, sau khi da đã nguội có thể thoa một lớp kem dưỡng ẩm để duy trì cảm giác mềm mại.

Nếu muốn kết hợp xông hơi với chăm sóc vóc dáng, có thể thực hiện vào buổi tối sau khi đi bộ hoặc tập luyện nhẹ, biến đây thành một khoảng thời gian thư giãn giúp cơ thể phục hồi.

Với phụ nữ sau 40, xông hơi có thể được xem như một khoảng nghỉ cho cả cơ thể và tinh thần: hỗ trợ tuần hoàn, giúp da mềm mại, thư giãn cơ bắp và tạo cảm giác nhẹ nhõm, thoải mái hơn. ■

Vì sao người già có mùi đặc trưng?

Mùi cơ thể người già không bắt nguồn từ việc vệ sinh kém mà là kết quả của những thay đổi hóa học trên da, có thể xuất hiện sau tuổi 40 nhưng mức

độ khác nhau ở mỗi người.

Mùi cơ thể ở người lớn tuổi thường được mô tả giống mùi dầu cũ, cỏ khô, sách lâu năm hoặc quần áo cất trong tủ. Hiện tượng này có thể xuất hiện từ tuổi trung niên.

Nguyên nhân chủ yếu liên quan đến 2-*nonenal*, chất hình thành khi lớp dầu tự nhiên trên da bị oxy hóa, tương tự dầu ăn để lâu ngoài không khí.

Ở người trẻ, da tái tạo nhanh và có khả năng hạn chế quá trình oxy hóa. Khi tuổi tăng, cơ chế bảo vệ suy yếu, thành phần dầu trên da thay đổi, tạo điều kiện cho 2-*nonenal* xuất hiện nhiều hơn. Nghiên cứu công bố năm 2016, dựa trên việc phân tích khí thoát ra từ bề mặt da, ghi nhận lượng chất này tăng theo tuổi ở cả nam và nữ.

Bác sĩ Sonal Choudhary, giảng viên da liễu tại Đại học Pittsburgh (Mỹ) cho biết sự thay đổi thường rõ hơn sau tuổi 40 và dễ nhận thấy từ tuổi 50.

Tuy nhiên, mức độ ở mỗi người khác nhau, tùy thuộc vào gene, loại da, chế độ ăn, thuốc đang sử dụng, tình trạng sức khỏe và môi trường sống. Ánh nắng, thuốc lá và không gian kém thông thoáng cũng có thể khiến mùi lưu lại rõ hơn.

Theo ông Danielle Reed, Giám đốc khoa học Trung tâm Monell Chemical Senses (Mỹ), 2-*nonenal* dễ bám vào da, quần áo và chăn ga. Việc tắm rửa có thể làm giảm một phần nhưng khó loại bỏ hoàn toàn vì cơ thể vẫn tiếp tục tạo ra chất này.

Người có mùi đôi khi không tự nhận ra vì sự thay đổi diễn ra chậm, khiến não dần thích nghi và bỏ qua tín hiệu quen thuộc. Điều này giống như chủ nhà không nhận thấy mùi trong không gian sống của mình, nhưng khách đến chơi có thể nhận ra ngay.

Nghiên cứu đăng trên *PLOS One* cho thấy con người có thể nhận biết nhóm cao tuổi dựa vào mùi cơ thể. Khi đánh giá mẫu từ ba nhóm 20-30, 45-55 và 75-95 tuổi, 41 tình nguyện viên xác định nhóm cao tuổi chính xác nhất. Tuy nhiên, mẫu của nhóm này được đánh giá nhẹ và ít khó chịu hơn hai nhóm còn lại.

Như vậy, mùi đặc trưng ở người lớn tuổi không đồng nghĩa với mùi hôi mà là một thay đổi tự nhiên của cơ thể, tương tự tóc bạc, da khô hay nếp nhăn.

Để giảm mùi, người lớn tuổi nên dùng sản phẩm làm sạch dịu nhẹ, thay quần áo, giặt chăn ga thường xuyên và giữ phòng ở thông thoáng. Không nên chà xát hoặc dùng chất tẩy rửa mạnh vì da lớn tuổi thường mỏng và dễ tổn thương.

Xà phòng chứa chiết xuất quả hồng có thể hỗ trợ giảm mùi, nhưng chưa có nghiên cứu quy mô lớn chứng minh khả năng loại bỏ hoàn toàn 2-*nonenal*.

Nếu mùi cơ thể thay đổi đột ngột, trở nên nồng bất thường hoặc đi kèm sụt cân, sốt, đổ mồ hôi nhiều, tổn thương da hay thay đổi nước tiểu, người bệnh nên đi khám thay vì cho rằng đó chỉ là dấu hiệu tuổi tác. ■

TRUYỆN NGẮN

Thiên đường trên vai

Điểm sáng là điểm nắng của mặt trời lúc hoàng hôn Nguyễn nhìn thấy sau vai Quang khi anh ngồi quay lưng lại bờ hồ.

Phía sau Quang, những vệt nắng dài ngả sang màu đỏ dừng lại ở vành tai anh khiến nó sáng lên như một nụ cười và vai anh giống như một bờ sáng. Là điểm nhìn quen thuộc của Nguyễn mỗi khi Quang đứng quay lưng với bầu trời, gương mặt chìm vào trong một mảng tối mờ nhạt. Bờ vai anh lúc đó lại sáng lên như thể đằng sau ấy, sẽ trải dài ra là những niềm vui lấp lánh và bất tận. Là điểm dừng của mọi suy nghĩ, của sự cáu gắt trong một ngày bất chợt kẹt xe hàng giờ đồng hồ giữa ngã tư ồn ào, khói bụi và gay gắt nắng, của những mệt mỏi với một ngày dài công việc, mười ngón tay được đuổi ra sau 8 tiếng đồng hồ gõ vò keyboard, đôi mắt được nhìn thấy thứ ánh sáng vui vẻ thay vì màn hình máy tính với bản thiết kế chẳng chịt những khối màu rối loạn phóng túng một cách hoàn hảo...

Mùa thu êm ái và mơ màng như từ hàng ngàn năm nay vẫn thế. Tháng Chín nhẹ nhàng nhón chân bước trên thảm cỏ xanh thẫm. Đường phố hối hả dòng người qua lại nhưng không gian thoáng hương hoa và cái mùi ngai ngái của không khí ven hồ lúc về chiều thì vẫn thật êm đềm. Nguyễn đắm đắm nhìn vào điểm sáng trên vai Quang. Ánh sáng bị vạt đi bởi cánh tay anh đang đưa lên đầu, lùa vào mái tóc hơi rối, những sợi tóc rũ xuống gọng kính đã có một vài vết xước che đi đôi mắt nhắm nghiền.

Cô khép mắt lại, khẽ lắc đầu để xua đi hình ảnh bờ sáng vừa nhìn thấy trên vai anh còn dư lại trong trí nhớ... Nguyễn quen Quang một thời gian ngắn sau khi mỗi tình đầu xách vali lên máy bay và rời khỏi cuộc sống của cô, không bao giờ quay lại. Sau đó không lâu, mẹ Nguyễn qua đời, cha cô không chịu nổi việc phải sống trong căn nhà lúc này đã trở nên cảm lạnh nên quyết định rời quê nhà sang Ý và làm việc ở một phòng tranh tại Torino.

Quang đến như một miếng urgo gắn vào vết thương đau nhức trong trái tim cô. Nguyễn ở cạnh Quang, không còn đau nhưng vẫn chưa nguôi nhớ. Suốt gần hai năm, sống giống như là đang yêu anh và dịu dàng với anh hơn bởi biết rồi một ngày, cô sẽ ra đi, đi tìm một miền hạnh phúc và tự do, một thiên đường nào đó thực sự dành cho mình. Những suy nghĩ ấy làm Nguyễn cảm thấy mình tội lỗi. Cô đang làm tổn thương Quang, cô sẽ làm anh đau, đau nhiều như vết thương ngày xưa của cô, mà Quang chính là người chữa lành.

Chưa bao giờ nói: “Em yêu anh” và chỉ ngập ngừng: “Em cũng vậy!”. Sợ ánh mắt trong suốt và bàn tay đôi khi siết chặt một cách vội vàng của anh. Sợ tin nhắn từ số máy của Quang bay đến trong đêm mưa rơi: “Hôm nay, lúc đi cạnh anh, em ở đâu vậy?”. Cô sẽ mãi mãi mắc nợ anh vì nỗi buồn này. Bởi vậy, lần này, thật lạnh lùng, Nguyễn sẽ ra đi với những ám ảnh về mối tình đầu tan vỡ của

mình và trả lại tự do cho cuộc sống của Quang. Anh xứng đáng được yêu nhiều hơn tất cả những gì cô đã làm... Và nữa, đã hai năm qua đi, Nguyễn không còn chịu nổi cảm giác đau xót mỗi lần nghe giọng nói cô đơn và buồn bã của cha cô qua điện thoại hay khóc trên những dòng chữ trống trải của ông trong mỗi bức thư về...

Ừ, Nguyễn phải đi thôi!

- Anh có thể giữ em lại không? - Quang ngược lên, giọng khàn đục, ánh mắt như đóng băng.

- Em sẽ đi, anh ạ! - Nguyễn nói lặng lẽ và tránh nhìn vào mắt anh.

Quang xoay xoay ly nước, nhìn đắm đắm vào những viên đá trong suốt. Chiều rơi vào im lặng. Nguyễn lại nhìn vào vùng sáng trên bờ vai anh. Quán nước gần bên, giai điệu bài hát “My Immortal” dường như đã chạm hẳn vào trí nhớ và theo Nguyễn cho đến ngày cô ra đi...

Sân bay mùa thu là tiếng cô em gái khóc nức nở trong vòng tay mẹ, khóc rất bất chợt khi ông anh cẩu thả, khó tính hôm nay lên máy đi du học. Là anh chàng Tây Âu đặt lên môi cô bạn gái người Việt một nụ hôn dài như những ngày chia xa. Là cậu bé vùng chạy khỏi tay ông ngoại, lao đến phía trước với những tiếng “Mẹ! Mẹ!” ngóng nghịu và chấp chới. Là ông bố cọ cái cằm ram ráp vào đôi má hồng mịn của cô con gái nhỏ, hôn lên tóc và ôm chặt lấy vợ mình với một lời hứa hẹn sẽ mau quay về. Là người đàn ông đôi mắt xanh bạc màu, mặc chiếc áo khoác bụi bặm không rõ nâu hay đen, ngồi nhìn hoài vào cánh cửa phía sau thanh chắn như chờ đợi điều gì. Là những cái ôm hôn thân tình, những giọt nước mắt cả buồn lẫn vui, những tiếng gọi nhau mừng rỡ...

Thành phố mùa thu đã ở lại phía bên kia cửa kính với một chút nắng, một chút gió, một chút hương hoa sữa ngọt ngọt, một chút khóm cúc vàng rực trên gánh hàng rong, một chút se lạnh, một chút xào xạc rơi, một chút này, một chút kia... mỗi thứ, Nguyễn mang theo một chút. Quang im lặng bước cạnh Nguyễn trong sảnh lớn. Những ngày cuối cùng ở bên Quang là những ngày mà thành phố bình yên và đẹp hơn bất cứ lúc nào. Những hàng cây xà cừ êm đềm thả xuống một vài chiếc lá vàng óng, xoay nhẹ trong không trung rồi dịu dàng đáp xuống vạt cỏ, những con đường nối nhau dài ra vô tận lúc chậm rãi phóng xe vòng quanh thành phố suốt một đêm màu vàng để rồi khi đón bình minh trên sông, bờ vai Quang lại bùng lên như một bờ sáng. Tối là những giờ dài lang thang ngắm đèn đường, ngồi im bên hồ nhìn người ta qua lại hay xì xụp quán vỉa hè với những chiếc bánh giò nóng.

- Em sẽ nhớ lắm đây! - Anh nhẹ nhàng cười và bảo vậy.

Nguyễn chỉ lặng im nhìn nụ cười buồn bã của Quang. Đúng rồi, cô sẽ nhớ, nhớ cả tiếng anh cười nữa chứ... Đến giờ bay. Nguyễn dừng lại trước thanh chắn, dón chút dừng cảm còn lại và nhìn vào mắt Quang:

- Đến giờ rồi... - Một thoáng, Nguyễn cảm nhận được cái rung mình khẽ khàng của anh.

- Em... - Cô ngập ngừng.

- Không sao đâu! - Quang ngắt lời cô, giọng khô khan - Rồi chúng ta sẽ sống những cuộc sống khác. Ổn cả thôi mà em!

- Anh hãy sống thật hạnh phúc!

Quang khẽ mỉm cười. Khao khát lần cuối được siết chặt cô gái bé nhỏ mà mình yêu thương vào lòng, nhưng như một sự rời bời lạnh lẽo, anh chỉ đưa bàn tay lên, chạm nhẹ vào gương mặt Nguyễn. Những đầu ngón tay tê cứng và lạnh buốt.

- Em đi đây! - Nguyễn vội vã nói và quay lưng bước đi, cảm giác run rẩy còn ở lại trên gò má.

Bỏ lại thành phố ở phía sau, cô sẽ thực sự ra đi và tìm một miền đất xinh đẹp nào đó cho riêng mình, một thiên đường đầy niềm vui. Không còn là những khoảng buồn nhớ lặng lẽ chưa bao giờ được nói bằng lời, không còn là những giờ dài ở bên cạnh Quang, trăn trở giữa cảm giác yên bình và tội lỗi, không còn là căn nhà trống trải nép đằng sau cây xoài già nua thẫm lá hay những đêm lặng lẽ khóc một mình...

Nguyễn bước qua cánh cửa. Hình ảnh cuối cùng lưu lại trong cô là Quang, đứng quay lại vùng sáng, khuôn mặt khuất trong một mảng tối mờ. Ánh sáng hắt ngược vào dáng đứng lạnh lùng và bờ vai anh là một bờ sáng. Mười bảy tiếng sau, Nguyễn bước sang một cuộc sống mới, không còn Việt Nam, không còn Quang...

Torino hiện ra trước mắt. Là làn không khí lạnh buốt và trong vắt lúc sáu giờ sáng, ầm ầm vào buổi trưa trong một ngày cuối tuần nắng nhẹ.

Là những toà nhà kiến trúc Baroque cổ kính và trầm mặc hơn mỗi lúc về chiều.

Là những trao đổi về bản thiết kế với cộng sự người Canada, một anh chàng cao lớn, da nâu, ưa nhìn với nụ cười thân thiện và thường đưa ra những ý tưởng bất ngờ.

Là đường về với những viên gạch nâu đen như tiếng nói của một thời xa xưa lắm, cái mỉm cười chào người đàn ông hay bán loại hoa đồng tiền màu vàng nhạt và anh chàng giao sữa sáng sớm nhưng trở thành thợ cắt tóc lúc về chiều.

Là tách café Bicerin ở một quán ven đường gần Via Po với những ngôi nhà trắng trong khoảng sập tối trời mưa, ngồi nhìn người ta vội vã qua lại, người ta gắn chặt môi nhau dưới một tán cây ướt hay từ chồi mua cho cậu bé của mình chiếc kẹo xanh đỏ rất lớn bày trong khung kính một cửa hàng tạp hoá.

Là nụ cười cầu hoà trước vẻ mặt thất vọng khi từ chối cuộc hẹn tối thứ sáu với anh chàng đồng nghiệp Canada thân thiện và cao lớn kia.

Là bàn tay trống rỗng mặc kệ cho gió lùa qua với cảm giác cô đơn không tả khi một mình bước dưới dãy đèn vàng Thái dương hệ ở Via Po lúc về khuya.

Là chiếc khăn lụa mỏng màu mật ong đem từ Việt Nam sang, bay êm trong gió mỗi chiều đi ngược lên con dốc trên đường về.

Là căn hộ tầng 15, chậu hoa không đặt tên hồ hững bên cửa sổ, một vài bức tranh nhiều màu trên tường, bữa tối đợi cha đến mười giờ đêm đã

TRUYỆN NGẮN

lạnh ngắt.

Là xương vẽ của cha trong một con phố nhỏ ít người qua lại, chưa nguôi ngoai những bức tranh về một người phụ nữ đẹp, đôi mắt màu nâu lấp lánh sáng và nụ cười dịu dàng như mùa thu Việt Nam, một nụ cười, một mùa thu mà với cả hai cha con nay đã quá xa vời...

Nguyễn thích cảm giác ngồi trên bệ cửa sổ trong một chiều thứ Bảy lười biếng, chân trần vuốt nhẹ chấu hoa chớm những bông li ti màu tím ngắt, rợn hết làn da bởi một làn gió lạnh tràn vào và nhìn xuống con đường vắng người phía dưới. Lúc hoàng hôn, nhìn từ cửa sổ căn hộ Nguyễn ở, những toà nhà phía xa khuất ánh mặt trời và bùng lên như một bờ sáng, trào lên trong cô nỗi nhớ day dứt suốt những ngày sống trên đất Ý.

Nỗi nhớ quen như giai điệu của “My Immortal” mà cô nghe trong buổi chiều đi với Quang ngày nào. Gần một tháng kể từ khi đến Torino, Nguyễn không ngủ được. Sự thay đổi mùi giờ và thời tiết, nhưng hơn tất cả là nhớ nơi chốn xưa đến không thờ nổi. Giác mơ màu trắng lúc về sáng nổi dài hơn những con đường quen thuộc, những hàng cây mùa thu trút lá; nhớ nụ cười, giọng nói và bàn tay siết chặt hay bờ vai bùng sáng đến chói loà khiến cô giật mình tỉnh dậy.

Tất cả trôi vào và hoà tan trong những bận rộn với công việc mới của Nguyễn tại một văn phòng tư vấn thiết kế trên tầng 5 của toà nhà kính xanh cách khu chung cư cô ở khoảng mười phút đi bộ: một công ty đa quốc tịch với nhân viên đến từ rất nhiều nước khác nhau.

Cô bước vào một môi trường mới năng động, nhiều thử thách và sáng tạo hơn. Mỗi người đều làm đến cật lực để giữ chiếc ghế trong ngăn làm việc của mình, để rồi cố tìm đến một văn phòng thực sự với tên của mình được mạ đồng và gắn lên cửa. Vẫn là những tiếng đồng hồ dài giầy vò bàn phím, dán mắt vào màn hình vi tính, hốt hoảng với cuộc gọi của sếp, gần giọng quát mang ngay bản thiết kế lên phòng họp tầng 11 của toà nhà, thang máy hồng trong hai tiếng.

Nửa năm làm việc tại đây, ông sếp nghiêm khắc người Ý đã từng sống bảy năm tại Việt Nam dành cho Nguyễn sự quan tâm và khích lệ đặc biệt, giống như người thầy nhận ra cô học trò của mình có tài. Bắt đầu mọi thứ ở một trình độ khác, thấp hơn các bạn đồng nghiệp, nhưng ý thức về bản thân, sự khác biệt về tư tưởng, phong cách Á Đông tươi mới cộng thêm việc phải lao mình vào công việc để quên đi mọi thứ vừa để lại phía sau đã đưa cô bước về phía trước nhanh chóng hơn những gì mà người ta chờ đợi. Chỉ có một điều lạ lùng, sau cái gặt đầu hài lòng với những bản thiết kế của Nguyễn, sếp lại nhìn cô trong suốt, xa xôi và rất lạ lùng...

Đó là cái nhìn mà Nguyễn lại bắt gặp ở cha mình, tha thiết hơn. Ông thường im lặng nhìn Nguyễn mỗi khi cô đứng bên cửa sổ, tưới chút nước cho chậu hoa hay đơn giản là nhìn về phía xa, ngắm cảnh mặt trời lặn sau những toà nhà, khẽ rung mình so vai lại trước những đường thẳng

bùng lên ánh sáng. Nguyễn nhắm mắt, cố mặc kệ cái cảm giác nhột nhạt bởi ánh nhìn sau lưng, sợ nếu quay lại sẽ phải đối mặt với tất cả những điều mà cô đã cố chạy trốn.

Cho đến một buổi chiều thứ sáu đơn giản, Nguyễn ngồi cạnh cha trên bãi cỏ của một công viên nhỏ gần nhà, ngắm ánh nắng lấp lánh trải trên mặt hồ phía xa và những đứa trẻ má hồng, tóc đen hay nâu hạt dẻ đùa nghịch với những chú chó to lớn.

- Cha đã đặt vé cho con về Việt Nam vào cuối tuần sau rồi! - Cha bất chợt lên tiếng. Một cái thất nhẹ đau nhói hiện lên đầu đó trong lồng ngực Nguyễn.

- Cha đặt cái gì ạ? - Cô hỏi lại, không tin vào tai mình.

- Vé máy bay về Việt Nam con gái ngọc ạ! - Ông mỉm cười và nhìn vào mắt con gái mình - Suốt nửa năm qua, con không nhận ra sao? Đó mới là nơi con thực sự thuộc về. Cha đọc được những điều mà con đang cố phủ nhận đấy! Nỗi nhớ là một điều không dễ để chạy trốn, điều đó cha hiểu hơn ai hết.

- Con... - Nguyễn đáp ứng.

- Hạnh phúc là thứ không dễ mà tìm được nhưng lại rất dễ mất đi con ạ! Mà con gái của cha thì phải luôn luôn hạnh phúc mới được! Ngày cha trở về, cha muốn con đem cậu ta tới nhà và giới thiệu với cha đấy nhé! - Ông nhẹ nhàng áp mái tóc của cô con gái vào ngực mình, đôi mắt nhìn ra rất xa.

Nguyễn bật khóc. Ừ nhỉ, Nguyễn nhớ Quang đến thế! Nguyễn nhớ bờ vai Quang, nơi cô ngả đầu vào yên ả, để lại đằng sau hàng mi vừa khép xuống mọi mệt mỏi và buồn bã, nơi cô dựa gò má lạnh buốt giữa mùa thu vào bờ sáng lấp lánh khi anh quay lưng lại với mặt trời luôn làm trái tim Nguyễn, bùng lên những hạnh phúc chưa bao giờ được đặt tên nhưng rõ ràng và êm ái đến lạ kỳ...

Với giọng nói, tiếng cười dịu dàng và cánh tay cô níu vào những lúc đi cạnh nhau dưới ánh đèn vàng thắm... Nguyễn đã nhớ Quang nhiều đến nỗi có những lần bất chợt gọi tên anh lúc một mình... Cô đã cố tình không nhận ra điều đó. Không còn chỉ là miếng urgo dán tạm lên vết thương chảy máu, không chỉ là một bàn tay với sự chia sẻ đơn thuần hay sự thay thế lúc nào cũng có thể rời bỏ, Nguyễn nhớ Quang, yêu Quang đến điên người! Cô gạt nước mắt, ôm lấy cha:

- Ngày mai con sẽ sắp xếp công việc và xin nghỉ việc tại công ty...

Nguyễn đi vào sảnh lớn. Torino giờ đây chỉ còn trong ký ức: Là những con đường cổ kính và yên tĩnh đã quen bước chân Nguyễn. Là cho vào hộp giấy cứng những giấy tờ, đồ đạc, chia má ra cho anh bạn người Canada đặt lên một cái hôn tạm biệt. Là dựa đầu vào ngực cha như một đứa trẻ, nhận những lời dặn dò, những cái nhìn âu yếm. Là tiếng nói trầm nhưng vui vẻ của ông chủ người Ý:

- Những bản thiết kế của cô mang nhiều gam màu của nỗi nhớ quá. Căn phòng với những mảng màu như vậy sẽ khiến những kẻ hoài cổ bật khóc! Tôi muốn giữ cô lại lắm, Nguyễn ạ, nhưng

phải để cô đi thôi nếu không muốn khách hàng của mình khóc mãi. Hãy trở về và sống thật hạnh phúc nhé!

Nguyễn bước ra khỏi cánh cửa, dường như nghe được âm thanh hồi hả của thành phố phía xa, nắng soi nhẹ trên bậc thềm, làn không khí mùa thu của miền nhiệt đới tràn vào trong phổi ấm áp như một cánh tay ôm chặt: Đó là ngôi nhà của chính cô!

Mùa thu làm bùng lên màu vàng ấm áp trên những con đường đầy gió. Nắng ngập ngừng tắt trên những cành cây vẫy ánh lên sắc xanh căng tràn. Thành phố tươi tắn và hồi hả hơn bởi cái nắng ngọt và ấm áp ban đầu. Nhưng thành phố mùa nào cũng vậy, khi về chiều đều mang lại cho người ta cái cảm giác êm ái đượm buồn như một nỗi niềm hoài cổ. Chính cái cảm giác ấy làm những người đã đến, đã ở, rồi ra đi chẳng bao giờ quên nổi thành phố này. Nguyễn ngồi xuống chiếc ghế đá, lặng lẽ nhìn ra bờ hồ. Ánh đỏ của mặt trời lúc hoàng hôn tràn ngập trong không gian, nhuộm màu lên mặt nước yên ả.

Chiều phớt se sắt nỗi nhớ. Gió, như một nỗi e sợ mơ hồ len lỏi vào trong suy nghĩ: Liệu Quang có còn yêu cô như ngày nào? Ngày hôm qua, bước xuống máy bay, mang theo niềm vui và cả cảm giác cô đơn của sự trở về không người đón đợi, ý nghĩ đó như một sợi chỉ mỏng cứ siết chặt trong tim cô. Nguyễn cúi mặt xuống, sống mũi cay xè. Chính cô là người đã lạnh lùng để Quang lại phía sau và...

Tiếng vật gì đó vừa rơi xuống đất, một giọng nói khàn khàn ngạc nhiên vang lên quen thuộc:

- Nguyễn? - Cô ngược lên, Quang đang đứng đó, khuôn mặt với đôi mắt sừng sốt chìm trong một vùng tối mờ nhạt.

- Tại sao em lại... - Giọng anh nghẹn lại.

- Em vừa về hôm qua - Nguyễn lúng túng nhìn anh. Một khoảng im lặng run rẩy kéo dài ra bởi những đôi mắt đắm đắm nhìn vào nhau.

- Còn con đường nào cho em quay lại không? - Nguyễn run run.

Quang đứng lặng nhìn cô, phía sau anh là mặt trời và bờ vai anh là một bờ sáng. Rồi, nụ cười bùng lên như chợt nhớ ra điều gì, anh dang tay ra. Nguyễn vùng đứng dậy, bước như chạy về phía Quang, hai cánh tay ôm choàng lấy vai anh, nức nở như một đứa trẻ. Trước mắt Nguyễn lúc này, mặt hồ trải rộng ra, lấp lánh trong nắng chiều. Những ánh sáng vui nhộn sáng rực lên, nhảy múa trong đôi mắt mờ đi bởi làn nước nóng hổi nỗi nhớ cứ tuôn dài, tuôn dài, ướt đầm vai áo người yêu. Tiếng thì thầm của Quang lẫn vào trong tiếng gió:

- Anh nhớ em, nhớ đến phát điên!!!

Chiều êm ả trôi. Nguyễn nhẹ nhàng áp má vào vai Quang, khép mi mắt lại, những ánh sáng lưu lại trong trí nhớ như niềm hạnh phúc dài ra vô tận.

- Em tìm thấy rồi anh ạ!

- Em tìm thấy được gì?

- Thiên đường... nó ở ngay trên bờ vai anh đây thôi! ■

Hồng Thủy

TRUYỆN NGẮN

Lũ sẻ thu

Trời mưa cả tuần. Quân kéo mảnh khăn tuột nơi vai trùm lên đầu, buộc chặt.

Quân mở cánh cổng lớn. Dòng chảy ngoài phố bỗng nghiêng về khoảng sân thấp, cuốn theo cái mảng hồng hồng của hoa giấy rụng từ hôm qua. Người đưa báo kiên trì gõ cửa từng nhà, chỉ để giao những tờ báo nhanh chóng ướt nhẹp. Khi Quân trở ra, trong sân đã có thêm một chiếc giấy da đơn độc bơi chậm rãi, trương phềnh.

Quân nhìn đồng hồ - hơi muộn để vào lớp nhưng sẽ là buổi chiều bất tận nếu dịch bài khóa ở nhà. Quân băng qua phố. Một đứa bé va vào Quân rồi chạy biến. Quân cúi xuống nhặt quyển sách lem lem. Trong vũng mưa, bóng một con ma gầy guộc chít khăn đung đưa.

Sâu hơn nữa là bầu trời màu chì tái mét. Quân thở mạnh, nghe mùi meo mốc của tấm khăn đang nhạt dần đi trong gió phàn phật, tan vào không khí trong vắt sau mưa. Lớp mắt điện tối om, mọi người đi học đủ, ngồi kín các băng ghế phía trên.

Ngón tay bà giáo không thôi chọc vào khoảng không trên đầu từng người. Như cái máy hát cũ, những tiếng người khản đặc vì lạnh nói nhau gào lên câu dịch của mình, góp thành đoạn văn thùng lỗ chỗ, ngô nghê. Ai đó ngồi hàng ghế sau nắc to, nghe ròn rợn. Bà giáo gấp sách, nghiêm mặt nhìn đứa con gái đeo ở tai chùm hạt dị kỳ:

- Cô Châu sao thế? Lại quyết định yêu người khác nữa à?

Lũ con trai cười khùng khục, nổi lên giọng nói the thé:

- Ôi chà, mỗi tháng Quân phải nắc như vậy một lần.

Châu nhìn ngang, đáp uể oải:

- Tiếc là tôi không thể làm thế vì cậu, tiếc lắm! - Tiếng cười gợn lên, gượng gạo.

Bà giáo rít lên:

- Chú ý vào bài!

Quân thoáng mệt, lồng ngực đau râm ran. Cửa sổ bên ngoài lại sầm tối, những giọt mưa to rơi thẳng từ trời, vỡ tan trên các lối đi lát gạch. Ai đó lật giấy loạt xoạt, đọc lên:

- Lòng chung thủy của con thiên nga...

Chẳng ai để tâm đến đứa con gái đeo hoa tai khóc vụng trộm sau bìa sách cứng. Dưới mái ngói nâu thẫm, vợ chồng chim sẻ nhỏ nhoi búi chân vào xà gỗ, nghiêng đầu ngủ chập chờn...

Quân đứng chờ Châu về cùng dưới mái che của một bảng tin bóc dán nham nhở. Mấy dòng chữ hện hò nguyệt ngọc của kẻ nào đấy bị mưa hắt đượm về thắm hại. Hai đứa đi bộ dọc vỉa hè. Châu hỏi:

- Chiều có đi dạy không?

Quân lắc đầu:

- Mình phải nghỉ. Họ sợ mình lây bệnh cho bọn trẻ con.

Châu hắt ra sau lưng mái tóc ướt:

- Thế đấy! Mình dám chắc cậu chưa lấy tiền

tháng này.

Xe cộ lác đác bật đèn, mặt đường xám nhầy nứu dài các vệt sáng rực rỡ.

- Mình chia tay anh ta sáng nay, giống như sự giải thoát.

Quân mỉm cười:

- Sao lúc này bạn khóc?

- Để thông báo thôi - Châu khoát tay - Với lại khóc là công đoạn cuối cần có cho một tình yêu hời hợt.

Hai đứa cười râm rì. Đi học nước ngoài một năm, Châu đem theo về cái vỏ cứng, lời nhạo báng và ánh mắt thân thiện. Họ không thân nhưng thì thoảng vẫn dựa vào nhau, khi phân còn lại của lớp là bọn con trai lạnh lùng, soi mói.

Châu rào bước, chùng giọng:

- Đừng về nhà lúc này. Mình đưa cậu đến chỗ người quen. Cậu cần tìm việc làm đã.

Trời thôi hắt mưa, không khí quánh lại, luẩn quẩn gần những tán cây tối sẫm. Đôi giày da mỏng thấm nước, họ bắt đầu cảm thấy lạnh hơn.

Quán nằm sâu trong nhà, phải xuyên qua lối hẹp loảng thoảng lá cây âm thấp, đôi khi chạm vào da hết tay người ồm. Mấy bộ ghế còn lớp sơn bóng bị đầy sát tường, trông ủ ê và lác lõng như bọn trẻ mồ côi nheo nhóc.

Để mặc Quân ngồi dưới mái lá quây tròn, Châu lẫn vào vùng sáng vàng đục, nơi một người đàn ông dường như quá bận tâm vào cái máy hát đang rì rả tiếng vĩ cầm buồn bã, rền rĩ ngọt ngào. Họ đi về chỗ Quân.

Người đàn ông bước những bước dài, chậm và mệt mỏi. Quân lúi sâu vào khoảng tối, thâm biết ơn cái chao đèn vàng đất. Vài chủ nhà từng từ chối nhận Quân vào làm, họ không thích đôi mắt quá sáng và gương mặt hốc hác khả nghi. Thi thoảng, Quân nhớ những ngày tháng không có việc làm sau giờ học.

Quảng thời gian ấy chẳng khác gì đợt Quân phải nằm viện vì ốm, các ý nghĩ u ám rình mò, chúng gặm mòn đi những ký ức tươi sáng, những dự định tương lai tốt lành. Nhiều tuần sau đó, Quân chẳng rừ được cảm giác mình chỉ là hạt đậu bị đàn kiến đen khoét thủng và xềnh xệch lội đi. Máy nghe đĩa dừng trong khoảnh khắc rồi bắt đầu một bản nhạc Brahms.

Mọi thứ nơi cái quán bẽ bọn này bỗng như được treo lơ lửng trong không gian xen lẫn vệt sáng vàng ảm, vài chiếc ghế mây, những chùm hạt bông tai rung nhẹ nhẹ.

Người đàn ông trẻ tuổi ngả vào lưng ghế, đồng ý nhận Quân làm việc bằng cái giọng khản khàn. Quân đến làm việc những ngày cuối tuần, chơi nhạc. Và hôm nào mất điện, Quân sẽ đi qua các dãy bàn, thấp một ngọn nến nhỏ.

Châu quay sang thăm thì với anh ta về mấy bức tranh treo trong quán. Quân uống nhầm ly của Châu, những giọt café sóng sánh pha lẫn rượu. Châu nhip tay xuống bàn, hát cho người kia nghe khúc nhạc nào đó.

Cảm giác ấm áp lan tỏa trong lòng, Quân nhìn vội Châu. Rồi một lúc nào đó, Quân nhận ra

người đàn ông đang quan sát Quân, mỉm cười, gật đầu như chỗ thân quen. Đoạn về, Châu hải lòng xoa tay vào nhau, đoạn chắc chỗ làm ấy có không khí rất hợp cho một người thường suy nghĩ điềm đậm như Quân.

Quân về nhà muộn, tự mở khóa, cái đèn nhỏ treo ở cổng lác lư. Nước mưa rút đi từ bao giờ, chỉ lá rụng nằm sấp trên sân còn ngân ngấn nước, loảng thoảng bắt ánh đèn. Nhà đã ngủ, lũ em họ thối kêu khe khẽ hay chạy rón rén ngoài hành lang. Cảm giác bay lơ lửng vẫn còn, có lẽ do vài giọt rượu.



Quân đến chỗ điện thoại, quay dây số cầm trong tay. Giọng nói khản đặc của người trẻ tuổi khi nãy bắt máy, thoáng dễ chịu khi nhận ra người ở đầu bên kia. Quân nói chậm chậm, những câu nói bất chợt trong đầu: “Tôi mới về nhà, ngoài phố ẩm ướt lắm. Tôi muốn nói rằng tôi thích chỗ làm của anh vô cùng. Chẳng hiểu sao...”

Quân ngưng lại, nghe đầu dây có đàn ong bay vo ve. Bên kia vọng đến tiếng nói chậm rãi, xa thẳm như dội về từ một thế giới khác biệt: “Tuần sau cô đến làm ở đây đỡ trông trải. Quán ban đầu thường ít người...” Giọng nói dừng lại.

Bức tường xám trước mặt Quân bỗng lúi xa, mềm mại. Bên kia chợt tiếp lời: “Tôi vừa chuyển đĩa mới. Ban chiều tôi tìm mua được đĩa nhạc của Brahms. Ít khi tôi gặp may như vậy. Cô nghe lại đoạn mở đầu không?”

Tiếng dương cầm êm ả, vẫn như bay đến từ hành tinh xanh biếc. Quân từng tập ca khúc này, nhưng lâu lắm rồi. Hòa âm cuối cùng tắt lịm. Quân nói vội vào ống nghe, hơi bối rối: “Cảm ơn anh. Tôi không nghĩ là mình gọi muộn đến thế. Khuya rồi...”. Quân gác máy, tưởng như vừa khép cửa sổ khi bên ngoài vẫn là bụi hoa ngân trà nở trắng.

Lá thư gửi gia đình nằm yên trên bàn, chờ hoàn tất. Quân nghĩ ở nhà bây giờ hẳn đã vào thu. Những phiến lá rộng hơn mặt người sẽ rơi trên ngói vỡ, úa vàng rồi vội vã khô cong. Mưa thì nhỏ hạt và dai dẳng. Hồi ở ngoài ấy, mùa này Quân bắt đầu đợt ốm. Cái giường Quân nằm im lìm, những con mọt nhưng nghiêng gối.

Cảm giác an toàn trong một mối năm đầu thay thế bằng nỗi kinh hãi năm kế, rồi sau cả là sự bình tĩnh mệnh mang. Bọn trẻ vốn vội vàng nay dè sèn nhăm nháp món cơm, bà đi chùa về giờ làn hương hoa. Mọi người vài lần ngồi ghé thăm Quân

TRUYỆN NGẮN

bên giường, bỏ lại mùi thơm văng vắt, lâu phai như sự hoài nhớ...

Quân gấp thư, tháo mảnh khăn trùm mái tóc ngắn xơ xác rồi nằm co. Từ lâu Quân quen nghe và đáp những lời kiêu cách. Cuộc nói chuyện với người mới gặp bất thường. Câu chuyện giản dị như cái gối nằm quen, đáng tin và an ủi.

Những bậc thang sườn mề vốn quanh co. Vũng nước ai đó làm sóng ra ngoài chảy thành dòng nhỏ. Quân tự hỏi bằng cách nào ông thầy già hay lơ đãng của Quân không lạc nơi các hành lang giống hệt nhau, dài và sạm đất. Thầy về hưu, chuyển vào Nam ở với con.

Sáng thầy đi bộ qua các con đường, đáng tư lự. Ngày xưa, Quân học với thầy ba năm chuyên ngữ, học ở thầy những câu dịch chính xác tinh khôi, giống thầy cả cách nghĩ chậm rãi, dịu dàng. Thầy và Quân ngồi trong phòng khách hẹp, gần những món đồ gỗ kiểu xưa vững chãi.

Thầy mỉm cười, giọng nói bèn bĩ, ngọt ngào nhưng phai nhạt sắc thái tự tin của ngày cũ:

- Vào đây tôi gần như mất hết học trò. Dịch sách chỉ là cái thú. Thật khó mà lia bỏ những niềm yêu mến của mình cô ạ. Nhưng đành vậy thôi...

Quân máy tay, chạm vào thỏi đá chặn giấy buốt lạnh. Những câu hỏi âu lo cho ngày mai bỗng ngưng tan ra, hóa thành lớp sương mù đùng đục ngăn giữa thầy và Quân. Trên bệ cửa sổ, con mèo trụi lông nằm co ro bên chậu lá tím thẫm. Thầy rút một quyển trong tập sách ngoài cùng, điềm đạm:

- Từ lâu tôi để dành cho cô tập truyện tôi dịch. Về các họa sĩ - Đoạn ông nói thêm, giọng nhỏ hần - Dù sao thì cũng cố lên cô ạ. Đôi khi tương lai không như ta dự định. Chính vì thế cuộc sống luôn hấp dẫn.

Quân ra khỏi khu nhà cao tầng, men theo đoạn phố nhà thấp mái ngói lô nhô rồi ghé vào trường đại học. Lớp sáng bỏ không. Vợ chồng nhà sẽ chưa đi kiếm ăn, bản thân nhìn ra bầu trời bạc trắng. Những cành cây trụi lá đâm thẳng lên cao như ngòi bút cổ chép bài thơ cũ hàng năm, nhưng chẳng thuộc.

Người thanh niên chờ Quân ở chỗ băng tin. Ở đó, gần tờ quảng cáo mới, cho các lớp học đêm. Quân làm việc ở quán café gần tròn tháng, đã quen với những đôi mắt cau có sau quầy của vài cô phục vụ, với thứ tự các bản nhạc cần chơi ngọt ngào và cũ kỹ.

Đôi khi người đàn ông trẻ đặt đĩa vào máy, cho Quân ngồi nghỉ trong chiếc ghế mềm, nhắm nhấp ly nước cay dịu và rất nóng. Anh là cháu của chủ quán tên Huy, một kiểu người làm công nhưng thân thiết.

Họ thường nói chuyện với nhau về một đề tài vu vơ dễ chịu nào đó, rồi cùng mỉm cười. Trong bữa ăn khuya ở nhà chủ, các cô phụ việc thôi bình phẩm mảnh khăn trùm đầu của Quân. Nếu vẫn khách sớm, Quân sẽ đệm đàn cho một cô hát vài ca khúc ủy mị.

Khi ấy, Huy chống tay lên đàn, cười mãi không thôi. Vài lần mất điện, quán thấp nên. Trong góc tối trông ra, khoảng sân như mảnh trời sa thấp.

Vẫn chỉ là khung cảnh lần đầu Quân gặp, nhưng cuộc sống bây giờ so với dạo ấy dường như ảm áp và bớt tiêu tụy hơn...

Quân đi vội ra khỏi lớp, thoáng ngạc nhiên nhìn Huy rồi lại tiếp tục ánh cười, cảm nhận mình không xanh quá. Thằng hoặc anh gặp ở Quân nét vô tư lự của trẻ con, nhưng cảm giác ấy nhanh chóng bị sự ử rữ khô khan khuất lấp. Huy hỏi:

- Có gì lạ sao?

Quân gật đầu:

- Anh bạn cùng lớp của tôi vừa rồi hát tặng giảng viên bài ca mừng sinh nhật, giọng barytone thực sự đàn ông.

Anh cầm hộ Quân bộ giáo trình, nhận xét:

- Chúng ta hay bàng hoàng trước khả năng người khác, chỉ vì chẳng thực sự quan tâm đến nhau.

- Hôm nay anh đến đón tôi? - Quân nhắc.

Huy làm việc cho công ty quảng cáo, bận bịu và kiếm được nhiều tiền. Họ đi chậm, dõi theo đàn sê từ đầu bay đến đậu xao xác trên một mái hiên. Anh nói:

- Cơ quan tôi ngày mai có xe đưa đi cắm trại. Tôi muốn đưa cô đi cùng, được chứ?

- Vâng! - Quân đáp giản dị.

Tuy quen, anh vẫn không khỏi bất ngờ trước vẻ trong sáng của cô. Các cô bạn của anh luôn căn vặn, chối từ làm một điều tầm thường cũng rồi mù lên. Gần trưa, trời hừng nắng. Huy dừng ở đầu đường, dặn:

- Xe đón cô ở đây, sáng mai - Và anh nói thêm, bông đùa - Tối nay tôi ở cơ quan làm cho xong việc, không đến quán. Cô đừng có nhận hoa của ai.

Quân cười thành tiếng. Đôi khi vài khách quen gửi cho Quân mấy cành hoa và chiếc lá sấy khô, phủ lên hàng phím vàng xin như răng người chết, trông kỳ quặc. Quân đem hoa lá cho các cô trong quán. Họ thích thú dán vào các quyển sổ chép bài ca.

Sau đợt đi cắm trại, Quân nghỉ học ở trường nửa tháng. Quân trở bệnh vì những cơn mưa muộn. Bầu trời nặng trĩu làm Quân mệt mỏi hơn. Người nhà đưa Quân vào bệnh viện rồi lại đón về nhà, buồn phiền nhìn tóc Quân mỏng dần, để lộ lớp da đầu mỏng manh.

Lũ em lên nhìn Quân qua khe cửa rồi chạy biến ngoài hành lang. Căn phòng yên tĩnh. Chỉ có ánh sáng chuyển dịch ngoài cửa kính gọi lên cảm giác trôi tròn tránh của cái hộp giữa dòng sông gần cận.

Đôi lần Châu ghé qua, đem cho Quân quyển giáo trình mới hay kể huyền thuyên về tình yêu và lũ con trai cùng lớp ngớ ngẩn. Châu nói vài dự tính nay mai bằng cái giọng dửng dưng, cười khan. Quân nhìn bạn mạnh mẽ, chẳng thật sự yêu quý cái gì, lẫn lộn buồn vui. Châu bảo:

- Mình báo với đảng quán là cậu nghỉ hết tháng này. Đừng lo, chẳng ai muốn cái chỗ gõ vài bản nhạc xưa xưa như đệm trong rạp xiếc của cậu đâu!

Hạt đá ở tai Châu chiếu sáng. Ý nghĩ Quân

chợt bầu vịu vào cái từ “rạp xiếc”. Giá lúc này Quân được ngồi ở đấy, hoảng hốt và điên rồ. Châu về. Quân nằm xem bài học ở lớp, đọc lại quyển sách thầy cho.

Và thi thoảng sau giấc ngủ ngắn, Quân nhớ hôm đi chơi người ta tìm được sau rừng cây mọc thẳng một mặt hồ nước lặng im xanh thẫm, màu xanh của những bài thơ cổ điển. Sự vỗ về nhỏ nhoi ấy của tự nhiên dường như chạm vào da, khiến họ rung mình.

Châu báo tin sắp qua Nga một lần nữa, du học và làm việc ở xứ người. Bà giáo già buồn rầu than vãn cho cái lớp học mỗi ngày vắng vẻ hơn. Quân trở dậy được, theo xe đi tiễn bạn. Lòng xe chống chênh, phía sau chẳng có ai. Châu cười khi khi:

- Mình như mảnh gỗ thông nhẹ bỗng trôi nổi ấy mà. Không có gì để cố sức thì tự thấy mình héo rũ đi - Quân so vai im lặng...

Huy quay sang nói nhỏ:

- Lát nữa cô ghé quán?

Quân lẳng lặng gật đầu. Buổi chiều quán vắng vẻ. Cây đàn trùm kín mảnh vải nhựa. Máy nghe đĩa vẫn chạy. Tiếng cello trầm trầm đa cảm, khúc nhạc về mùa đông. Huy thân thiết vỗ nhè nhẹ lên bàn tay Quân:

- Ra ngoài trời cô hẳn thấy dễ chịu hơn ngồi hoài trong căn phòng ảm áp!

Quân đồng ý, nói thêm:

- Giữa tuần tôi lại đến chơi đàn, anh nhé!

Cuối năm màu trời nơi đây âm u xám, nhưng không lạnh đầy. Quân làm rằm như nói một mình: “Không làm gì, tôi tưởng như chẳng ai cần đến tôi nữa”. Huy qua trường đón Quân thường xuyên hơn. Quân ít nói, chỉ hay hỏi vài điều nhỏ nhỏ về công việc anh làm.

Nhà gửi thư và vé máy bay hẹn Quân về sớm. Hồ sơ chuyển trường đã làm xong nhanh hơn người ta nghĩ. Quân nói điều ấy với anh, mỉm cười như có lỗi:

- Mọi người nghĩ vào đây tôi sẽ khỏe ra, nhưng chẳng hơn gì.

Họ bàn luận với nhau về quyển sách mới đọc, rồi im lặng. Anh hỏi:

- Chúng ta sẽ viết thư chứ?

Quân khum tay che nắng:

- Thôi anh ạ, trò chơi ấy sẽ khiến ta chán rất nhanh...

Dãy lớp cũ Quân học bắt đầu dỡ ngói. Lũ sẽ ở trọ nháo nhác, bay giạt sang giảng đường cửa kính bên kia. Quân ho khan, thăm thì:

- Tôi chẳng phân biệt được mấy con sê hay ngủ gật bàn tôi đâu nữa... Anh ạ, ra ngoài ấy tôi đi học. Và lại cố tìm một công việc làm...

Hôm qua, Quân lên nhà thầy cũ. Bên trong ai đọc theo thầy các từ mới, âm cuối ngân dài. Quân bồn chồn một lúc rồi quay đi. Những hành lang trống rỗng không đọng nước, ánh sáng xuyên ngang. Quân biết, chỉ vài giờ nữa, chỗ này sẽ đông bước người qua! ■

Phan Hồn Nhiên