THUONG MAI WEEK-END
Thương mại
CUỐI TUẦN
2226
October 24, 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

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

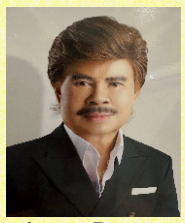
Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC
KHAI THUẾ & KẾ TOÁN
* Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
* Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
* Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
* Xin giảm thuế nhà.
* Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.
DI TRÚ & NHẬP TỊCH
* 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 di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.
XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI
* Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
* SSI - SSA - Trợ cấp tiền bịnh, 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).
11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072
(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000 * Cell: 832-640-5006
KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

TOM CONSTRUCTION 713-885-4903
* Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
* Remodeling kitchen, bathroom
* Nhận new build out & remodeling
+ Nail Salon, Restaurant,
+ Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
* Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system
Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.
NO JOB IS TOO SMALL!!!

ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)
AIR CARGO



➢ Gởi hàng về Việt Nam
➢ Gởi tiền về Việt Nam
➢ Giá đặc biệt gởi số lượng nhiều
➢ Bán vé máy bay
➢ Làm Visa, Passport
➢ Công hàm độc thân
➢ Các thủ tục pháp lý Việt Nam
Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương
Tel: 281-495-1873
11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072
Trong khu tượng đài Việt Mỹ
thaotang@aclexpress.net

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 khoẻ * nhân thọ

Có Giá Thật Tốt Cho:
Tiệm Ăn, Văn Phòng, Hair, Nail Salon, Shopping Center, Tiệm Giặt Ủi, v.v.
Agency Director
CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QÚI VỊ.
(281)495-3493
11738 Wilcrest Dr.,Houston, TX 77099
20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

HARRY DAO INSURANCE
FARMERS
BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ 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
Member of Presidents Council

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
CERTIFIED QuickBooks ProAdvisor
Quickbooks Accounting System
Set up, Review & Trainning
Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns Please Call TD Advisor, P.C.
The CPA You Trust
6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
Email: tudotax@yahoo.com

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER
TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH
TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH
CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH




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, Trực 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
CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT VÀ ANH
9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

REALM
Real Estate Professionals

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478
24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494


HOLLY NGO
Realtor - Consultant

281-709-7999

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 qúy vị mua nhà lần đầu.



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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139
HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

$79 was $150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, sẹo 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

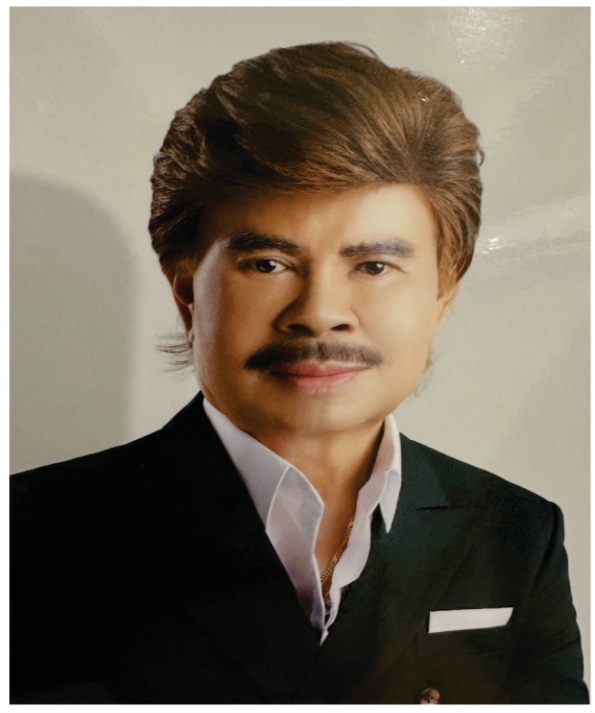
Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.



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 quí khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: $200, $300, $400...?
Xe, Nhà, Lụt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại

KIM MÔN
Goldengate Restaurant Equipment Co.

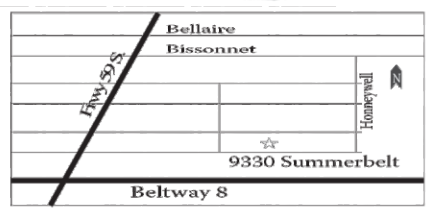
Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.
Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bổn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.
Hầu hết các sản phẩm của bổn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XƯỞNG 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
* Sữa 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

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

BÁNH MÌ gồm:

* Jambon
* Giò Heo
* Paté
* Gà Ham
* Xíu 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 Hoành Thánh
* Bánh Xếp Nước, Mì

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

THIM HING Kính mời

390-2142/1709



Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

* Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
* Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
* Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với 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 bịnh, 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

Ngủ sai tư thế có thể gây hại mà nhiều người không biết

Một tư thế ngủ không phù hợp có thể khiến cơ thể đau mỏi, cứng khớp sau khi thức dậy.

Nếu tình trạng này kéo dài, đặc biệt ở người đã có bệnh lý cơ xương khớp, những cơn đau có thể tái diễn hoặc trở nên rõ rệt hơn, ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và sinh hoạt hằng ngày.

Không phải mọi trường hợp đau cổ, đau lưng đều bắt nguồn từ tư thế ngủ. Tuy nhiên, việc duy trì tư thế khiến cột sống bị xoay vặn, cổ bị gập hoặc cơ thể không được nâng đỡ phù hợp có thể làm tăng áp lực lên một số nhóm cơ, khớp và các cấu trúc quanh cột sống.

1. Ngủ sai tư thế có thể ảnh hưởng đến cột sống

Khi nằm ngủ trong tư thế không phù hợp, chẳng hạn cong lưng quá mức, xoay vặn cổ hoặc khiến cột sống lệch khỏi trục tự nhiên, các nhóm cơ và dây chằng có thể phải duy trì trạng thái căng trong thời gian dài.

Điều này dễ gây cảm giác đau mỏi vùng cổ, vai, lưng hoặc thắt lưng sau khi thức dậy. Một số tư thế ngủ sai khá phổ biến là nằm sấp, gối đầu quá cao hoặc quá thấp, nằm nghiêng nhưng cơ thể bị lệch trục và không được nâng đỡ đầy đủ.

Ở những người đang mắc các bệnh lý như thoái hóa cột sống, thoát vị đĩa đệm hoặc đau cổ vai gáy, tư thế ngủ không phù hợp có thể khiến triệu chứng đau, cứng hoặc tê lan xuống tay, chân trở nên rõ rệt hơn.

Tuy nhiên, không nên cho rằng ngủ sai tư thế là nguyên nhân trực tiếp gây thoát vị đĩa đệm hay thoái hóa cột sống. Đây là những bệnh lý có nhiều yếu tố liên quan.

Những hệ lụy có thể gặp nếu ngủ sai tư thế

**** Đau cổ, vai gáy:*** Tư thế khiến cổ bị xoay hoặc gập trong thời gian dài có thể làm tăng căng cơ, gây đau và cứng cổ sau khi ngủ dậy. Nếu lặp lại thường xuyên, tình trạng khó chịu có thể ảnh hưởng đến vận động và sinh hoạt.

**** Đau lưng, đặc biệt vùng thắt lưng:*** Khi cột sống thắt lưng không được nâng đỡ phù hợp, một số nhóm cơ phải hoạt động nhiều hơn để duy trì tư thế. Đây có thể là một trong những yếu tố góp phần gây đau hoặc mỏi vùng lưng dưới.

**** Làm nặng triệu chứng ở người có bệnh lý cột sống:*** Với người bị thoát vị đĩa đệm hoặc các bệnh lý cơ xương khớp, tư thế ngủ không phù hợp có thể làm tăng cảm giác đau, tê hoặc khó chịu. Nếu đau lan xuống chân hoặc tay, kèm tê bì, yếu cơ, người bệnh nên được thăm khám để xác định nguyên nhân.

**** Ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ:*** Đau nhức, khó chịu khiến người bệnh khó tìm được tư thế thoải mái, thường xuyên trở mình, thức giấc giữa đêm. Ngược lại, thiếu ngủ cũng có thể khiến cơ thể mệt mỏi và làm cảm nhận đau trở nên rõ rệt hơn.

Riêng ở trẻ em và thanh thiếu niên, không nên khẳng định ngủ sai tư thế đơn thuần có thể gây cong vẹo cột sống. Cong vẹo cột sống có nhiều nguyên nhân, trong đó có trường hợp vô căn, bẩm sinh hoặc liên quan đến bệnh lý thần kinh – cơ. Tuy nhiên, tư thế ngủ không phù hợp có thể khiến trẻ khó chịu, đau mỏi hoặc ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

2. Tư thế ngủ nào tốt cho cột sống?

Không có một tư thế ngủ duy nhất phù hợp với tất cả mọi người. Điều quan trọng là tư thế giúp cột sống được nâng đỡ, đầu và cổ tương đối thẳng với thân mình, đồng thời cơ thể cảm thấy thoải mái.

Nằm ngửa là một lựa chọn phù hợp với nhiều người. Nên sử dụng gối có độ cao vừa phải để giữ đầu và cổ ở vị trí tự nhiên. Có thể kê một chiếc gối mỏng dưới khoeo chân nếu cảm thấy thoải mái, giúp giảm cảm giác căng vùng thắt lưng.

Nằm nghiêng cũng là tư thế phổ biến và có thể phù hợp nếu cơ thể được nâng đỡ đúng cách. Gối nên có độ cao đủ để đầu và cổ không bị nghiêng xuống hoặc nâng lên quá mức. Có thể đặt một chiếc gối giữa hai đầu gối để giữ vùng chậu và cột sống ở vị trí cân bằng hơn.

Nằm sấp thường không được khuyến khích nếu khiến người ngủ phải xoay cổ sang một bên trong thời gian dài. Tư thế này có thể làm tăng căng cơ vùng cổ và gây khó chịu ở lưng ở một số người.

Bên cạnh tư thế, chất lượng gối và nệm cũng đóng vai trò quan trọng. Gối cần phù hợp với tư thế ngủ và đặc điểm cơ thể; nệm nên có độ nâng đỡ phù hợp, không quá lún khiến cột sống bị cong lệch.

3. Khi nào cần đi khám?

Nếu đau cổ hoặc đau lưng chỉ xuất hiện nhẹ sau khi ngủ và nhanh chóng cải thiện khi vận động, thay đổi tư thế, thường không đáng lo. Tuy nhiên, người bệnh nên đi khám nếu cơn đau kéo dài, tái diễn nhiều lần, ngày càng tăng hoặc ảnh hưởng đến vận động và giấc ngủ.

Đặc biệt, cần được thăm khám sớm khi đau kèm tê bì, yếu tay chân, đau lan theo đường xuống tay hoặc chân. Trường hợp xuất hiện mất kiểm soát tiểu tiện, đại tiện, tê vùng sinh dục – hậu môn, yếu liệt tiến triển hoặc đau dữ dội sau chấn thương cần được đưa đến cơ sở y tế để đánh giá kịp thời.

Với người đang mắc bệnh lý cột sống, tư thế ngủ nên được điều chỉnh tùy từng tình trạng cụ thể. Thay vì cố gắng duy trì một tư thế "chuẩn" trong mọi trường hợp, người bệnh nên lựa chọn tư thế giúp cơ thể được nâng đỡ tốt, không gây đau và trao đổi với bác sĩ khi triệu chứng kéo dài hoặc bất thường. ■

Tiền tiểu đường: Vì sao người gầy ốm vẫn mắc?

Thừa cân, béo phì làm tăng nguy cơ tiền tiểu đường, nhưng cân nặng không phải yếu tố duy nhất quyết định đường huyết. Ngay cả người có vóc dáng gầy cũng có thể mắc tiền tiểu đường.

Tiền tiểu đường là tình trạng đường huyết cao hơn mức bình thường nhưng chưa đến ngưỡng được chẩn đoán là tiểu đường. Tình trạng này thường liên quan đến kháng insulin, theo chuyên trang sức khỏe Medical News Today (Anh).

Không thừa cân vẫn có thể mắc tiền tiểu đường

Thừa cân và béo phì là yếu tố nguy cơ quan trọng nhưng không phải duy nhất. Tiền sử gia đình mắc tiểu đường, ít vận động, huyết áp cao, rối loạn mỡ máu, một số bệnh lý và yếu tố di truyền cũng làm tăng nguy cơ tiền tiểu đường. Do đó, một người dù gầy ốm nhưng nếu có nhiều yếu tố nguy cơ khác thì vẫn có khả năng mắc tiền tiểu đường.

Ngoài ra, một điều quan trọng là cân nặng không cho biết toàn bộ lượng mỡ trong cơ thể, đặc biệt không cho biết mỡ đang được phân bố ở đâu. Chỉ số khối cơ thể (BMI) chỉ được tính dựa trên chiều cao và cân nặng, không đo lượng mỡ hoặc vị trí tích tụ mỡ trên cơ thể.

Một nghiên cứu đăng trên chuyên san Diabetes Care đã phân tích dữ liệu thu thập từ những người có chỉ số BMI dưới 25 nhưng lượng mỡ nội tạng cao. Những người này có mức độ kháng insulin cao hơn nhóm có cùng BMI nhưng ít mỡ nội tạng hơn.

Gầy không có nghĩa là nguy cơ thấp

Ngoài ra, nếu cha mẹ hoặc anh chị em ruột mắc bệnh, nguy cơ của một người có thể cao hơn ngay cả khi người đó không thừa cân. Di truyền có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể phản ứng với hoóc môn insulin cũng như khả năng tuyến tụy tiết insulin. Điều này giúp giải thích tại sao có những người dù không mập nhưng vẫn bị rối loạn đường huyết.

Vì vậy, nếu trong gia đình có nhiều người mắc tiểu đường loại 2, không nên chỉ dựa vào cân nặng, vóc dáng để tự đánh giá nguy cơ. Người có tiền sử gia đình mắc bệnh có thể cần được kiểm tra đường huyết định kỳ theo tư vấn của bác sĩ, ngay cả khi cân nặng vẫn ở mức bình thường.

Bật mí bí quyết sống thọ nhờ tập luyện sức mạnh

Một vấn đề khiến tiền tiểu đường dễ bị bỏ qua là tình trạng này thường không gây triệu chứng rõ ràng. Một người có thể cảm thấy hoàn toàn bình thường trong khi đường huyết đã cao hơn mức lành mạnh.

Do đó, người ốm vẫn nên quan tâm đến xét nghiệm đường huyết nếu có yếu tố nguy cơ như tiền sử gia đình mắc tiểu đường, ít vận động, vòng bụng lớn, huyết áp cao hoặc rối loạn mỡ máu.

Các xét nghiệm như đường huyết lúc đói và HbA1c có thể giúp phát hiện tình trạng bất thường mà ngoại hình không thể cho biết. Khi cần thiết, bác sĩ sẽ chỉ định thêm nghiệm pháp dung nạp glucose để đánh giá khả năng xử lý đường của cơ thể, theo Medical News Today. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Mất cân bằng nội tiết tố khi còn rất trẻ: 6 cách giúp cơ thể điều chỉnh

Rối loạn nội tiết tố không chỉ xuất hiện ở phụ nữ tiền mãn kinh. Ngay cả khi còn trẻ, những thay đổi về chu kỳ kinh nguyệt, giấc ngủ, tâm trạng, cân nặng, làn da hay mái tóc cũng có thể liên quan đến sự thay đổi hormone.



Nội tiết tố tham gia vào rất nhiều hoạt động của cơ thể, từ chu kỳ kinh nguyệt, sinh sản, chuyển hóa năng lượng đến giấc ngủ và tâm trạng. Vì vậy, khi cơ thể xuất hiện nhiều thay đổi bất thường cùng lúc, không ít phụ nữ trẻ dễ nghĩ ngay đến việc "mất cân bằng hormone".

Tuy nhiên, một triệu chứng riêng lẻ chưa đủ để kết luận cơ thể đang bị rối loạn nội tiết. Theo bác sĩ Li-Shei Lin, bác sĩ sản phụ khoa và nội tiết sinh sản tại Trung tâm Sinh sản Reproductive Partners ở San Diego, Mỹ, những biểu hiện này có thể liên quan đến rối loạn nhịp sinh học, thiếu ngủ, căng thẳng hoặc những vấn đề sức khỏe cần được đánh giá y tế.

Trẻ nhưng đã có dấu hiệu rối loạn nội tiết, vì sao?

Một trong những biểu hiện dễ nhận thấy nhất là chu kỳ kinh nguyệt trở nên bất thường, chẳng hạn kinh đến không đều hoặc bị mất kinh. Bên cạnh đó, phụ nữ trẻ có thể gặp tình trạng mệt mỏi kéo dài, thiếu năng lượng, thay đổi tâm trạng, lo âu, dễ cáu gắt, khó ngủ hoặc ngủ đủ nhưng vẫn không cảm thấy khỏe.

Những thay đổi về ngoại hình cũng có thể xuất hiện như tóc mỏng đi, nổi mụn, da thay đổi, tăng cân hoặc khó giảm cân. Một số phụ nữ còn gặp giảm ham muốn, cảm giác nóng bừng hoặc đổ mồ hôi ban đêm.

Tuy nhiên, những dấu hiệu này không đồng nghĩa chắc chắn với mất cân bằng nội tiết tố. Căng thẳng, thay đổi cân nặng, hội chứng tiền kinh nguyệt, thuốc đang sử dụng hoặc những thay đổi trong sinh hoạt cũng có thể tác động đến hormone.

Trong một số trường hợp, nguyên nhân lại nằm ở bệnh lý. Bác sĩ Lin lưu ý các vấn đề như hội chứng buồng trứng đa nang, rối loạn tuyến giáp, suy buồng trứng sớm, dư thừa estrogen hoặc thiếu progesterone đều có thể liên quan đến những biểu hiện rối loạn nội tiết. Các bệnh lý khác như hội chứng Cushing, tiểu đường hoặc vô kinh do rối loạn vùng dưới đồi cũng có thể ảnh hưởng đến hệ hormone.

Đáng chú ý, thiếu ngủ và căng thẳng kéo dài cũng có thể làm cơ thể mất nhịp sinh học. Bác sĩ Lin cho biết thiếu ngủ có thể ảnh hưởng đến melatonin và cortisol, trong khi căng thẳng cao có thể tác động đến hormone sinh sản.

6 cách hỗ trợ sức khỏe nội tiết tố từ những thói quen hằng ngày

Duy trì vận động thường xuyên. Hoạt động thể chất giúp hỗ trợ sức khỏe chuyển hóa và nhiều chức năng của cơ thể. Tuy nhiên, tập luyện quá mức trong khi ăn uống không đủ có thể tạo ra tình trạng thiếu năng lượng, ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt và hormone.

Vì vậy, mục tiêu không phải là tập càng nhiều càng tốt mà là duy trì mức vận động phù hợp với khả năng và nhu cầu năng lượng của cơ thể.

Ưu tiên giấc ngủ đều đặn. Hệ nội tiết hoạt động gắn với nhịp sinh học của cơ thể. Thường xuyên ngủ không đủ hoặc thay đổi giờ ngủ liên tục có thể ảnh hưởng đến nhiều hormone liên quan đến chuyển hóa, cảm giác đói và phản ứng với stress.

Với phụ nữ trẻ thường xuyên mất ngủ, ngủ không sâu hoặc thức dậy vẫn mệt mỏi, việc điều chỉnh giờ ngủ nên được xem là một phần quan trọng trong chăm sóc sức khỏe tổng thể.

Hạn chế đường bổ sung. Chế độ ăn quá nhiều đường bổ sung có thể góp phần làm tăng nguy cơ tăng cân, kháng insulin và các vấn đề chuyển hóa. Thay vì phụ thuộc vào đồ uống ngọt, bánh kẹo hoặc thực phẩm chứa nhiều đường, nên ưu tiên thực phẩm ít chế biến và cân đối các nhóm chất.

Ăn đủ chất xơ, protein và chất béo lành mạnh. Các chuyên gia khuyến nghị bổ sung thường xuyên những thực phẩm như đậu, yến mạch, rau xanh, các nguồn protein và chất béo lành mạnh từ quả bơ, các loại hạt.

Theo bác sĩ Sheeva Talebian, bác sĩ nội tiết sinh sản và đồng sáng lập CCRM Fertility New York tại Mỹ, chất béo lành mạnh có vai trò trong quá trình tổng hợp các hormone như estrogen và progesterone. Chất xơ và protein cũng giúp hỗ trợ cảm giác no, kiểm soát đường huyết và quá trình chuyển hóa.

Bác sĩ Talebian khuyên nên duy trì chế độ ăn đa dạng, có thể bổ sung các thực phẩm như sữa chua chứa probiotic và thực phẩm lên men.

Kiểm soát căng thẳng. Đây là yếu tố thường bị bỏ qua ở những phụ nữ trẻ có lịch học tập, công việc và cuộc sống căng thẳng. Theo bác sĩ Lin, stress mạn tính có thể làm tăng cortisol, ảnh hưởng đến quá trình rụng trứng, giấc ngủ và các hệ thống hormone khác.

Thiền, tập thể dục, hít thở sâu hoặc yoga có thể trở thành những phương pháp đơn giản để giảm áp lực hằng ngày.

Khi nào phụ nữ trẻ cần đi khám để tìm nguyên nhân?

Nếu chu kỳ kinh nguyệt liên tục bất thường, mất kinh, mệt mỏi kéo dài, thay đổi cân nặng rõ rệt, mất ngủ hoặc xuất hiện nhiều triệu chứng cùng lúc, phụ nữ trẻ không nên chỉ tự mua thuốc hay thực phẩm bổ sung để "cân bằng nội tiết".

Bác sĩ Lin khuyên người bệnh nên theo dõi các triệu chứng và chu kỳ kinh nguyệt, sau đó trao đổi với bác sĩ để đánh giá nguyên nhân. Tùy biểu hiện, bác sĩ có thể chỉ định kiểm tra hormone tuyến giáp, hormone sinh sản, hormone tuyến thượng thận hoặc kết hợp nhiều xét nghiệm khác.

Một số chất bổ sung như inositol hoặc magie có thể được sử dụng trong những trường hợp nhất định, nhưng không nên tự ý dùng chỉ vì xuất hiện các triệu chứng như mụn, tăng cân hay kinh nguyệt không đều. Việc bổ sung cần dựa trên nguyên nhân và được chuyên gia y tế hướng dẫn.

Ở phụ nữ còn rất trẻ, chăm sóc nội tiết tố không có nghĩa là phải tìm mọi cách để "điều chỉnh hormone". Điều quan trọng hơn là ngủ đủ, ăn uống đầy đủ, vận động phù hợp, kiểm soát căng thẳng và nhận biết những thay đổi bất thường của cơ thể. ■

Lưu ý khi bổ sung men tiêu hóa cho trẻ

Trẻ đầy bụng, xì hơi hoặc rặn khi đi tiêu chưa chắc do thiếu men tiêu hóa. Việc bổ sung các loại "men" cho trẻ cần dựa trên nguyên nhân và chỉ định của bác sĩ.

Men vi sinh và men tiêu hóa thường bị gọi chung là "men", nhưng thực tế có bản chất và công dụng khác nhau. Men tiêu hóa là các enzym giúp phân giải chất bột đường, chất đạm và chất béo để cơ thể hấp thu. Trong điều kiện bình thường, hệ tiêu hóa của trẻ có thể tự sản xuất các enzym cần thiết theo từng giai đoạn phát triển.

Các biểu hiện như đầy bụng, xì hơi hoặc rặn khi đi tiêu ở trẻ nhỏ thường liên quan đến sự chưa hoàn thiện về chức năng tiêu hóa hơn là thiếu enzym. Tình trạng thiếu enzym thực sự khá hiếm và thường liên quan đến một số bệnh lý đặc biệt.

Do đó, trẻ chỉ nên sử dụng men tiêu hóa khi có nghi ngờ hoặc bằng chứng thiếu enzym và được bác sĩ chỉ định sau khi đánh giá. Việc tự ý sử dụng kéo dài có thể che lấp triệu chứng bệnh lý tiềm ẩn, làm chậm quá trình chẩn đoán và can thiệp.

Trong khi đó, men vi sinh là các vi sinh vật sống có lợi, giúp duy trì sự cân bằng của hệ vi sinh đường ruột. Một số chủng có thể được cân nhắc trong phòng ngừa và hỗ trợ điều trị tiêu chảy, đặc biệt tiêu chảy liên quan đến sử dụng kháng sinh.

Ở trẻ khỏe mạnh, đặc biệt trẻ bú mẹ hoàn toàn, việc bổ sung men vi sinh cũng không cần thiết thường quy nếu không có chỉ định cụ thể từ nhân viên y tế. Theo khuyến cáo việc lựa chọn men vi sinh hay men tiêu hóa cần dựa trên nguyên nhân gây triệu chứng. Trong nhiều trường hợp, điều chỉnh chế độ nuôi dưỡng phù hợp có thể là biện pháp cần thiết thay vì sử dụng các chế phẩm hỗ trợ tiêu hóa. ■

3 nhóm thực phẩm nên ăn sau tuổi 50 để hỗ trợ sản xuất collagen

Một số thực phẩm dưới đây có thể cung cấp dưỡng chất cần thiết, hỗ trợ cơ thể sản sinh collagen, duy trì làn da khỏe mạnh...

1. Cá, trứng và đậu nành - nhóm thực phẩm cung cấp nguyên liệu tạo collagen

Collagen là một loại protein cấu trúc quan trọng, chiếm tỷ lệ lớn trong da và tham gia cấu tạo nhiều mô liên kết của cơ thể. Để tổng hợp collagen, cơ thể cần các acid amin từ protein cùng nhiều vi chất hỗ trợ quá trình này. Vì vậy, bổ sung đủ protein từ thực phẩm là nền tảng quan trọng để duy trì quá trình sản xuất collagen theo tuổi tác.

- Cá là nguồn protein chất lượng cao, cung cấp nhiều acid amin cần thiết cho cơ thể. Các loại cá béo như cá hồi, cá thu, cá trích còn giàu acid béo omega-3, góp phần xây dựng chế độ ăn có lợi cho tim mạch và sức khỏe tổng thể ở tuổi 50; có thể ăn cá khoảng 2-3 bữa mỗi tuần, luân phiên giữa cá béo và các loại cá khác; ưu tiên hấp, luộc, nướng hoặc áp chảo, hạn chế chiên ngập dầu.

- Trứng cũng là lựa chọn thuận tiện để bổ sung vào thực đơn hằng ngày. Không chỉ giàu protein với thành phần acid amin tương đối đầy đủ, trứng còn cung cấp một số vitamin và khoáng chất. Với người trên 50 tuổi, trứng có thể kết hợp cùng rau củ và ngũ cốc nguyên hạt trong bữa sáng, giúp bữa ăn cân đối hơn thay vì chủ yếu dựa vào tinh bột.

- Đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ, sữa đậu nành không đường cung cấp protein thực vật cùng isoflavone. Đưa đậu nành vào thực đơn một cách đa dạng giúp tăng thêm nguồn protein thực vật, đồng thời cung cấp các hợp chất có lợi cho sức khỏe phụ nữ sau mãn kinh.

2. Ổi, ớt chuông và kiwi - những thực phẩm giàu vitamin C nên ăn thường xuyên

Nếu protein đóng vai trò cung cấp nguyên liệu cấu trúc thì vitamin C lại là "chất xúc tác" quan trọng, tham gia trực tiếp vào quá trình tổng hợp collagen, đồng thời bảo vệ da trước các tác nhân gây hại như gốc tự do và tia UV.

Khi bổ sung protein nhưng thiếu vitamin C, quá trình tổng hợp, tái tạo collagen trong cơ thể sẽ không đạt hiệu quả tối đa. Ngược lại, nếu chỉ bổ sung vitamin C mà không đảm bảo đủ nguồn protein cần thiết, làn da cũng thiếu nguyên liệu để phục hồi, tái cấu trúc.

Vitamin C có thể được bổ sung thông qua các thực phẩm quen thuộc như ổi, cam, bưởi, kiwi, dâu tây, ớt chuông, bông cải xanh và nhiều loại rau quả khác. Khi ăn trái cây, nên ăn nguyên quả thay vì chỉ ép lấy nước để bổ sung đồng thời chất xơ.

3. Cà chua, các loại hạt và rau xanh - nhóm thực phẩm giúp bảo vệ collagen

Không chỉ hỗ trợ quá trình tổng hợp collagen, chế độ ăn ở tuổi 50 cũng nên hướng đến việc hạn chế những yếu tố có thể góp phần làm tổn thương cấu trúc và ảnh hưởng đến chất lượng collagen. Stress oxy hóa và quá trình glycation đều được xem là những cơ chế liên quan đến lão hóa da, trong đó các sản phẩm cuối của quá trình glycation (AGEs) có thể làm thay đổi tính chất của collagen và ảnh hưởng đến độ đàn hồi của da.

- Cà chua giàu lycopene - một carotenoid có hoạt tính chống oxy hóa. Có thể dùng cà chua trong salad, súp hoặc các món xào. Một số nghiên cứu cho thấy lycopene và các carotenoid khác có tiềm năng hỗ trợ bảo vệ da trước tác động của tia cực tím. Tuy nhiên, thực phẩm không thể thay thế các biện pháp chống nắng, đặc biệt là kem chống nắng.

- Các loại hạt như hạnh nhân, óc chó, hạt bí và hạt hướng dương cung cấp chất béo không bão hòa, vitamin E cùng nhiều khoáng chất. Có thể thêm một lượng vừa phải vào bữa phụ, dùng cùng sữa chua không đường hoặc rắc lên salad. Do có mật độ năng lượng cao, các loại hạt nên được sử dụng với khẩu phần phù hợp, đặc biệt ở người đang kiểm soát cân nặng.

- Rau lá xanh và các loại rau họ cải như cải bó xôi, cải xanh, cải xoăn và bông cải xanh cũng nên xuất hiện thường xuyên trong thực đơn. Nhóm thực phẩm này cung cấp vitamin C, folate, carotenoid cùng nhiều hợp chất thực vật khác. Thay đổi luân phiên các loại rau củ với màu sắc đa dạng giúp khẩu phần phong phú về dưỡng chất.

Bên cạnh đó, nên hạn chế nước ngọt, bánh kẹo, đồ uống có đường và các món chứa nhiều đường bổ sung.

Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh không nhằm tạo ra sự gia tăng collagen trong thời gian ngắn, mà giúp cơ thể được cung cấp đều đặn protein, vitamin, khoáng chất và các hợp chất thực vật cần thiết để hỗ trợ quá trình tổng hợp collagen cũng như duy trì sức khỏe làn da theo thời gian. ■

7 cách uống cà phê giúp bạn khỏe hơn mỗi ngày

Để tăng vị ngon và tăng tối đa lợi ích của cà phê, hãy tìm hiểu những cách pha chế này để nâng cao sức khỏe.

1. Không thêm kem và đường khi pha cà phê

Chỉ pha cà phê với nước để phát huy công dụng của chất chống oxy hóa dồi dào như axit chlorogenic. Uống cà phê đen nguyên chất, loại bỏ kem và đường giúp chúng ta có một lối sống lành mạnh hơn, giúp giảm viêm, hỗ trợ kiểm soát đường huyết và cải thiện sức khỏe tim mạch.

2. Rắc thêm một chút quế hoặc bạch đậu khấu

Tăng cường hương vị và dinh dưỡng cho cà phê bằng cách thêm quế hoặc bạch đậu khấu. Rắc các loại gia vị này lên bã cà phê trước khi pha.

Quế có lợi ích chống viêm và cân bằng lượng đường trong máu trong khi bạch đậu khấu cung cấp chất chống oxy hóa và hỗ trợ tiêu hóa.

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng, các loại gia vị này có thể tương tác với chất chống oxy hóa trong cà phê và tăng cường lợi ích của nó.

3. Cho một thìa bột ca cao vào cà phê

Thêm một thìa bột ca cao không đường vào cà phê giúp tăng vị ngon và tăng hàm lượng chất chống oxy hóa tốt cho sức khỏe tim mạch và cải thiện tâm trạng.

Một số nghiên cứu cho thấy, các phương pháp pha chế như pha bằng máy ép kiểu Pháp hoặc cà phê Thổ Nhĩ Kỳ có thể giúp các hợp chất ca cao và cà phê tăng cường lợi ích cho nhau.

4. Tạo hương vị tự nhiên với chiết xuất vani hoặc hạnh nhân

Các chiết xuất này tạo thêm vị ngọt nhẹ mà không thêm calo hoặc đường. Vani chứa một lượng nhỏ chất chống oxy hóa và tăng vị ngọt giúp giảm lượng đường thêm vào.

5. Bổ sung protein hoặc collagen

Có thể biến cốc cà phê thành thức uống bổ dưỡng rất đơn giản với một muỗng bột protein hoặc collagen.

Protein giúp tạo cảm giác no, hỗ trợ phục hồi cơ bắp và duy trì mức năng lượng ổn định trong khi collagen hỗ trợ độ đàn hồi của da và sức khỏe khớp.

6. Thêm một chút sữa tách béo

Nếu thích cà phê kem, bạn vẫn có một vài lựa chọn lành mạnh như thêm một chút sữa tách béo bổ sung protein và canxi với lượng chất béo tối thiểu, trong khi sữa yến mạch không đường tăng độ béo ngậy mà không cần thêm đường.

Các lựa chọn không phải sữa bò như sữa hạnh nhân hoặc sữa đậu nành rất tốt nhưng cần kiểm tra nhãn mác xem có thêm đường hoặc dầu hay không.

7. Thêm gừng hoặc nghệ vào cà phê

Để tăng thêm hương vị và tăng lợi ích cho cà phê, hãy rắc một chút gừng xay vào cà phê trước khi pha hoặc thêm nghệ vào tách cà phê truyền thống.

Gừng hỗ trợ tiêu hóa và giảm buồn nôn còn curcumin trong nghệ giúp bảo vệ cơ thể chống lại chứng viêm.

Các loại cà phê pha với nghệ có thể hỗ trợ tiêu hóa và làm giảm các triệu chứng như đầy hơi nhưng cần nhiều nghiên cứu hơn về công dụng của nó.

Lưu ý: Uống cà phê điều độ ở người lớn khỏe mạnh (tối đa 400 miligam caffeine, tương đương khoảng 3 - 4 tách mỗi ngày) có lợi cho sức khỏe não bộ, tim mạch và quá trình trao đổi chất.

Nếu uống quá nhiều dễ gây ra các vấn đề về giấc ngủ, lo lắng hoặc khó chịu về tiêu hóa, đặc biệt là ở những người nhạy cảm với caffeine. Với người có khả năng dung nạp caffeine thấp, ngay cả mức 400 mg cũng có thể là quá nhiều và gây ra cảm giác bồn chồn, lo lắng hoặc khó ngủ. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Dưỡng thân - tâm: Cách làm chủ cảm xúc tuổi 50

Bước sang tuổi 50, những thay đổi sinh học và tâm lý có thể làm cảm xúc biến động. Chăm sóc thân thể, làm chủ tâm trí giúp duy trì sự bình an...



1. Hiểu đúng biến động sinh học và tâm lý ở ngưỡng cửa tuổi 50

Khủng hoảng tuổi trung niên không đơn thuần là một cảm giác khó chịu thoáng qua, mà là quá trình chuyển đổi sinh học, thể chất và tâm lý thực sự ở ngưỡng cửa tuổi 50. Sự suy giảm nồng độ nội tiết tố theo quy luật tự nhiên (estrogen ở phụ nữ và testosterone ở nam giới) tác động trực tiếp đến sự cân bằng của các chất dẫn truyền thần kinh quan trọng trong brain như serotonin và dopamine.

Ở nữ giới, giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh khiến nhiều phụ nữ trải qua các biểu hiện như lo âu, cáu kỉnh, thay đổi tâm trạng bất thường, mệt mỏi và chứng sương mù não (brain fog) gây suy giảm khả năng tập trung.

Phụ nữ cũng thường gặp các triệu chứng bốc hỏa, đổ mồ hôi đêm và tăng cân. Trong khi đó, ở nam giới, sự suy giảm testosterone thường diễn ra muộn hơn nhưng kéo dài, dẫn đến tình trạng giảm ham muốn, mệt mỏi, rối loạn chuyển hóa và tâm trạng buồn bã.

Các nghiên cứu y khoa chỉ ra rằng, khi các cơn bốc hỏa hoặc trạng thái căng thẳng xuất hiện, cơ thể sẽ giải phóng gia tăng hai loại hormone là cortisol và norepinephrine. Điều này làm nhịp tim đập nhanh, huyết áp tăng cao, đồng thời kích hoạt phản ứng co giãn mạch máu bất thường. Khi hiện tượng này diễn ra vào ban đêm, nó khiến người trung niên thức giấc nhiều lần, phá vỡ cấu trúc giấc ngủ sâu và làm suy giảm khả năng phục hồi của tế bào thần kinh.

Bên cạnh yếu tố sinh học, tuổi 50 cũng là giai đoạn con người đối mặt với nhiều biến cố và sự thay đổi lớn trong cuộc sống. Áp lực gánh nặng gia đình, việc chăm sóc con cái trưởng thành, áp lực công việc ở đỉnh cao sự nghiệp hoặc cảm giác hụt hẫng sau khi nghỉ hưu đều có thể làm gia tăng mức độ lo âu. Nếu không được nhận diện và can thiệp kịp thời, tình trạng căng thẳng kéo dài này có thể dẫn đến suy giảm sức đề kháng và làm tăng nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần như trầm cảm.

2. Rèn luyện tâm an: Phương pháp làm chủ cảm xúc và xoa dịu thần kinh

Để duy trì trạng thái tâm an giữa những biến động ở tuổi 50, việc đầu tiên là học cách thừa nhận và lắng nghe cảm xúc của chính mình. Việc trốn tránh hoặc kìm nén cảm xúc tiêu cực chỉ làm gia tăng sự căng thẳng trong nội tâm. Thay vào đó, hãy xem những thay đổi về mặt tâm sinh lý là diễn biến tự nhiên theo quy luật sinh học, học cách tử tế và nâng niu bản thân, đồng thời cởi mở chia sẻ những nỗi niềm với gia đình, bạn bè hoặc người tin cậy.

Phương pháp hiệu quả hàng đầu giúp làm chủ cảm xúc ở tuổi trung niên là ứng dụng các liệu pháp tâm - thể (Mind-Body Interventions) như thiền chánh niệm (MBSR), yoga và các bài tập thở sâu.

Trong cơ thể người, căng thẳng mạn tính sẽ kích hoạt hệ thần kinh giao cảm (phản ứng chiến hay biến), làm tăng vọt các chỉ số viêm và nồng độ hormone stress. Ngược lại, việc thực hành thiền định hay thở chánh niệm giúp kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm (trạng thái nghỉ ngơi và hồi phục), đưa cơ thể trở về trạng thái cân bằng sinh lý tự nhiên.

Các phân tích gộp y khoa trên hệ thống Y văn Hoa Kỳ (PMC/NIH) chứng minh rằng việc duy trì thực hành chánh niệm giúp làm giảm rõ rệt nồng độ cortisol, hạ thấp các chỉ số viêm nhiễm (inflammatory markers) và cải thiện biến thiên nhịp tim (HRV).

Đặc biệt, các bài tập tâm - thể còn thúc đẩy sự gia tăng của yếu tố tăng trưởng thần kinh BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor). BDNF đóng vai trò như một dưỡng chất bảo vệ tế bào não, chống sa sút trí tuệ, cải thiện trí nhớ và tăng cường khả năng điều hòa cảm xúc tích cực.

Ngoài ra, người ở độ tuổi 50 có thể thực hành kỹ thuật "quét thân – tâm" (mind-body scan) kéo dài 5 phút mỗi ngày. Bằng cách thả lỏng cơ thể ở tư thế thoải mái, nhắm mắt và rà soát các cảm nhận từ đỉnh đầu đến ngón chân, bạn có thể quan sát những căng thẳng thể chất cũng như suy nghĩ của mình mà không đưa ra bất kỳ phán xét nào.

Đồng thời, hãy học cách đơn giản hóa cuộc sống, biết nói lời chối từ đối với những gánh nặng công việc quá tải và đặt ra những mục tiêu mới nhẹ nhàng như đi du lịch, tập đàn hay học thêm một sở thích mới để nuôi dưỡng nguồn năng lượng tích cực.

3. Nuôi dưỡng thân khỏe: Chế độ sinh hoạt và dinh dưỡng chuẩn khoa học

Một tâm trí an yên cần được nâng đỡ bởi một cơ thể khỏe mạnh. Bước sang tuổi trung niên, chế độ vận động thể lực cần được điều chỉnh theo hướng lắng nghe cơ thể thay vì tập luyện quá sức. Ở độ tuổi này, các chấn thương xương khớp dễ xuất hiện và khả năng phục hồi cơ bắp diễn ra chậm hơn. Bác sĩ khuyên người trung niên nên duy trì các môn thể thao nhẹ nhàng như đi bộ, yoga, tập kéo giãn hoặc bơi lội để giúp tăng cường lưu thông máu, giải phóng endorphin mà không làm tăng adrenaline hay gây áp lực lên tim mạch.

Giấc ngủ giữ vai trò quyết định đối với khả năng hồi phục sức khỏe thân - tâm ở tuổi 50. Để cải thiện chất lượng giấc ngủ, bạn nên thiết lập thói quen đi ngủ trước 23 giờ, đảm bảo ngủ đủ khoảng 8 tiếng mỗi ngày và có thời gian nghỉ trưa ngắn từ 15 đến 30 phút.

Một chiến lược tự nhiên đã được chứng minh là tăng cường tiếp xúc với ánh sáng mặt trời vào buổi sáng. Ánh sáng tự nhiên giúp căn chỉnh lại đồng hồ sinh học của não bộ, thúc đẩy quá trình sản xuất melatonin vào ban đêm, giúp bạn ngủ sâu giấc hơn và bớt thức giấc giữa đêm.

Về chế độ dinh dưỡng, người tuổi 50 cần đa dạng hóa thực phẩm và ưu tiên các mô hình ăn uống bảo vệ hệ mạch máu và thần kinh như chế độ ăn Địa Trung Hải hoặc chế độ ăn MIND.

Bữa ăn hằng ngày nên tăng cường các loại rau xanh đậm, củ dền (chứa hàm lượng nitrat cao giúp giãn mạch máu và tăng lưu lượng máu lên não), quả mọng, ngũ cốc nguyên hạt, đậu và thực phẩm giàu axit béo omega-3. Bên cạnh đó, duy trì thói quen uống đủ nước và hạn chế tối đa bia rượu, thuốc lá cũng như các chất kích thích sẽ giúp ổn định hệ thần kinh và ngăn ngừa nguy cơ trầm cảm.

Cuối cùng, sự ủng hộ và lắng nghe không phán xét từ gia đình đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với người đang trải qua giai đoạn chuyển đổi tâm sinh lý trung niên. Việc duy trì kết nối xã hội lành mạnh, thường xuyên giao tiếp cởi mở với bạn bè và người thân sẽ tạo nên điểm tựa tinh thần vững chắc.

Nếu phát hiện các dấu hiệu căng thẳng, lo âu, mất ngủ hoặc thay đổi tâm trạng kéo dài trên 2 tuần ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống, bạn nên chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ từ các bác sĩ chuyên khoa tâm lý - tâm thần để được tư vấn và điều trị kịp thời. ■

Vui Cười

*** Vợ tôi đó**

Trong bữa tiệc cưới, một vị khách quay sang một người ngồi bên và chê bai giọng ca của một phụ nữ đang hát để mua vui cho mọi người.

- Giọng ca gì nghe mà khiếp thế! Anh có biết bà ta là ai không?

- Biết rất rõ. Vợ tôi đó!!!

- Ái chà chà, xin lỗi anh! Thực ra giọng ca của chị ấy tương đối ổn. Chính cái thứ hồ lốn mà chị buộc lòng phải hát mới thực sự khủng khiếp. Tôi không hiểu đứa nào lại viết một bài ca kinh khủng như vậy?!

- Tôi viết đấy!!!

8-2233/1801
NEW **Nhà Cho Thuê**
ASHFORD & BELLAIRE
Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zip Code 77072. Rộng 1,100 Sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rưỡi. Sàn gỗ & gạch, giá thuê $1,070/tháng.
Xin liên lạc: 832-212-6978

938-2232
NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI
Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.
Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

982-2228/1796
NEW **Cần Người Giúp Việc**
290 & 1960
Cần một Cô có sức khỏe để giúp cụ Ông 90t. Làm 6 ngày/tuần (ở lại đêm). Nhà khu 290 - 1960, lương thỏa thuận.
Xin liên lạc:
713-822-2749 * 713-594-4803

955-Long Term
NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA
Tuyển Dụng / Hiring
- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- Người Chất Hàng / Stocker
- Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**
www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

971-2226/1794
NEW **Nhà Cho Thuê**
249 & BW8
Nhà 4 phòng ngủ, hai phòng tắm gần chợ Hưng Đông, Nhà thờ Lavang, Chùa, Nhà hàng và Hãng. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.
Xin liên lạc: 832-965-8859

12-2234/1803
NEW **Cần Người Giúp Việc**
SOUTHWEST
Nhà khu south west, cần một phụ nữ trung niên, ăn ở trong nhà, giúp chăm sóc nhà cửa, biết nấu ăn chút đỉnh.
Làm việc 6 ngày một tuần.
Xin liên lạc: 713-924-7708

Lời Nguyện
Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

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

6-2233/1801
NEW **Dịch Vụ Đưa Đón**
BELLAIRE & HWY 6
Nhận chở khách:
- Sân Bay, Bệnh Viện, Trường Học.
- Chợ, Nhà Thờ, Chùa.
Đặc biệt: Tại nạn, Nghèo khổ - Free
Vui lòng gọi Châu: 832-857-2118

5 việc làm hàng ngày giúp ngăn tích mỡ nội tạng

Chuyên gia dinh dưỡng Amber Core tại Trung tâm Y tế Wexner Đại học Bang Ohio, Mỹ, khuyên hạn chế đường, tăng cường protein, probiotic để giảm mỡ nội tạng.



1. Ưu tiên protein lành mạnh

Sữa tươi là nguồn protein lành mạnh rất tốt cho sức khỏe và vóc dáng.

Tăng cường thực phẩm giàu protein lành mạnh hàng ngày giúp tăng cảm giác no và đốt cháy chất béo hiệu quả, tránh nguy cơ hình thành quá nhiều mỡ trong cơ thể, bao gồm mỡ nội tạng. Trứng, thịt gia cầm bỏ da, các loại cá béo, các loại hạt, hải sản, đậu, sữa... là những nguồn protein lành mạnh được khuyến khích thêm vào thực đơn.

2. Hạn chế đường

Hạn chế nạp đường tinh luyện và thay thế đồ ăn, thức uống chứa nhiều đường bằng các lựa chọn lành mạnh như trái cây tươi giúp ngăn ngừa hình thành mỡ nội tạng. Các món ăn chứa nhiều đường, ít calo, ít giá trị dinh dưỡng dễ gây hình thành mỡ nội tạng, tăng nguy cơ gan nhiễm mỡ, rối loạn chuyển hóa, gây tăng cân nhanh và khó giảm cân.

3. Uống cà phê

Uống cà phê đen trước khi tập luyện giúp tối đa hiệu quả đốt cháy mỡ thừa.

Caffeine trong cà phê kích thích hệ thần kinh trung ương thúc đẩy quá trình trao đổi chất và phân hủy axit béo, hỗ trợ giảm cân, giảm mỡ thừa hiệu quả. Caffeine còn tăng cường đốt cháy chất béo khi tập thể dục nên bạn có thể uống cà phê trước buổi tập để tận dụng tối đa hiệu quả. Lưu ý, nên uống cà phê nguyên chất, tránh thêm kem hay đường, sữa có đường, chất tạo ngọt khác.

4. Tăng cường lợi khuẩn

Probiotic lợi khuẩn tiêu hóa có khả năng nâng cao hệ miễn dịch, hỗ trợ cải thiện sức khỏe, đồng thời hỗ trợ quá trình đốt cháy chất béo, mỡ thừa và ổn định cân nặng. Sữa chua, kombucha, dưa cải muối chua... là những thực phẩm giàu probiotic nên dùng hàng ngày.

5. Ngủ đủ giấc

Ngủ đủ giấc là cách đơn giản và hiệu quả nhất để ngăn ngừa tích mỡ nội tạng.

Ngủ đủ giấc không chỉ tốt cho sức khỏe não bộ, sức khỏe tổng thể mà còn duy trì cân nặng lý tưởng, ngăn ngừa tích tụ mỡ nội tạng. Khi thiếu ngủ, hormone gây đói tăng cao làm gia tăng cảm giác thèm ăn, khiến bạn ăn nhiều hơn, tăng nguy cơ thừa cân, béo phì. Nên duy trì lịch thức - ngủ vào cùng một khung giờ mỗi ngày để có chu kỳ giấc ngủ lành mạnh. Nên hạn chế dùng caffeine vào buổi tối, tránh dùng thiết bị điện tử gần giờ đi ngủ và tập thói quen thư giãn, ngồi thiền để cải thiện chất lượng giấc ngủ. ■

11-2234/1803

NEW

Bán Tiệm Nail & Spa

KATY, TEXAS

Bán tiệm Nails & Spa vùng Katy, Fry Rd, 77449. Tiệm có 8 ghế, 6 bàn, 2 phòng Facial. Tất cả mới remodel, đẹp, làm được tất cả về Thẩm Mỹ, Nails, Xâm, Waxing, Facial, Eyelash and Extension. Giá bán $72K. Sẽ hướng dẫn cho ai chưa có kinh nghiệm.

Xin liên lạc:
281-939-9773 * 832-584-8380

5-2232/1800

NEW

Bán Nhà

KIRKWOOD & BISSONNET

Nhà 1 tầng, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, diện tích 1,871 sqft. Nằm trên lô góc, vị trí gần Kirkwood & Bissonnet. Nhà đẹp, sẵn sàng dọn vào ở, với nhiều hạng mục đã được nâng cấp trong năm 2026. Giá khoảng $250,000.

Xin liên lạc Huỳnh: 832-752-0830

13-2234/1802

NEW

Tuyển Nhân Viên

NORTHWEST 290

Tiệm ở vùng Northwest 290 & Huffmeister. Cần thợ tóc có kinh nghiệm bao lương hoặc ăn chia tùy ý.

Xin liên lạc work: 281-955-5407
cell: 832-790-5372

4-2232/1800

NEW

Bán Tiệm Nail

NEW! NEW! NEW!

Cần bán tiệm nails, tiệm hoạt động được 10 năm, rộng 1,832 sqft, 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom, 1 phòng ăn. Tiệm đã có lượng khách quen.

Xin liên lạc: 832-465-3099
Nếu không bắt kịp máy xin để lại tin nhắn, em sẽ liên lạc lại.
Xin tiếp người thật lòng

994-2230/1199

NEW

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

10-2227/1975

NEW

Now Hiring

LAKEWAY, TX

We are a sushi bar located inside HEB, selling sushi rolls, poke bowls, fried rices, etc. We are looking for someone who needs work full or part-time. Also a person who needs a second job may work for only one or two days is ok. Preference will be given to those currently making rolls at a sushi restaurant. Location: 2000 Ranch rd 620 s Lakeway, Tx. Hourly: start $15~

Contact: 512-645-6130
(please check up Location first, before text)

990-2230/1798

NEW

Bán Tiệm Tóc - Nail

KATY

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

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

981-2228/1796

NEW

Cần Thợ Nails

BELTWAY 8 @ 288

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

Tiệm cách Bellaire 20' - Beltway 8 @ 288.

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

996-2230/1799

NEW

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

Cần nhân viên văn phòng và Caregivers thông thạo tiếng Anh và Việt, có kinh nghiệm homecare.

Xin vui lòng liên lạc: 281-781-9220
Hoặc email: admin@acihomecare.com

969-2225/1793

NEW
08-2026

Bán Nhà Hàng

GẦN ĐẠI HỌC UH

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

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:
713-894-0490 * 346-565-5929

830-2229/1797

NEW

Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

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

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

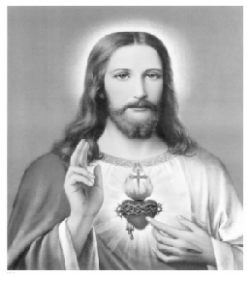
Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

2230

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

987-2229/1797

NEW

Cần Thợ Massage

KHU GALERIA MALL

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

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

Cần Người

Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

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

Xin liên lạc Oanh:

713-382-1071

3-2232/1800

CẦN NGƯỜI

Cần người chăm sóc và thương 2 em (4&6), thỉnh thoảng nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa ở Katy (gần HMART). 5 ngày/tuần, có phòng riêng. Phải gọn gàng, siêng năng.

Xin liên lạc:

337-849-6122

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

11-2234/1802

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trước chợ Tân Bình, trên đường Bellaire. Cho share, bao điện nước, nấu ăn, giặt, Wifi. Chỗ đậu xe rộng rãi.

Xin vui lòng liên lạc:

Liên: 832-818-3027

Nhân: 832-863-2748

7-2233/1801

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc:

832-883-6927

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

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:

346-453-2662

832-640-5575

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc text message:

832-853-2061

996-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:

832-877-1496

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:

832-213-6507

1-2232/1800

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho Share, nằm gần HK4, có Internet. Bao điện, nước, giặt sấy. Phòng đẹp, sạch, an ninh. Không hút thuốc và ít nấu ăn. $380/tháng.

Xin vui lòng liên lạc Anh Đặng:

281-922-8589

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)

993-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ít người ở, dư phòng cho share, khu an ninh. Sạch sẽ, thoải mái, đủ tiện nghi. Có giường sẵn, dọn vô liền. Khu Beechnut & DairyAshford, #400.

Xin gọi/text:

832-231-1164

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Share phòng $450. Sạch sẽ, yên tĩnh khu Sugarland

Xin vui lòng gọi Christy Dung:

713-330-6021

(Làm ơn nhắn tin. Thank you)

997-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc Tuyết:

346-378-8333

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

989-2230/1798

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc:

713-367-5069

Rao Vặt

988-2230/1798

NHẬN GIỮ TRẺ

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

Xin vui lòng liên lạc:

713-367-5069

978-2243/1811

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ có liceennse.

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

Thương Mại
The VietNam Post
Thương Mại
Rao Vặt Hằng Ngày
Thương Mại
RAO VẶT CUỐI TUẦN
Thông Báo

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

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

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving
Use Your V.I.P Card to Earn
$1 = 100 Points.

vietthoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực: FRIDAY - THURSDAY 10.23 - 10.29 2026



TẠP HÓA / BÁCH HÓA

泰國宫級香米 $29.99 Ea
"Eagle Brand" Jasmine Rice
Gạo Thơm Con Ó

陳滿記 辣椒腐乳 $3.99 Ea
"Chan Moon Kee" Fermented Beancurd
Chao

老干妈风味豆豉 2 for $7
"Laoganma"Chili Oil w Fermented Soybeans
Sa Tế Tàu Xì

芝麻味米饼 2 for $9
"Happy Elephant" Sesame Rice Cracker
Bánh Tráng Mè Mắm Tỏi/ Tôm Cay

调味牛肉汤 2 for $2.29
"New Choice" Flavored Beef Broth
Nước Cốt Phở Bò

乌冬汤面 $17.99 Ea
"NongShim" Udon Premium Noodle Soup
Mì Tô Udon

RAU CỦ QUẢ

新鮮油菜 $1.59 lb
Fresh Yu Choy
Cải Ngọt

新鮮長波菜 $1.89 lb
Fresh Long Spinach
Rau Chân Vịt (Dài)

新鮮加州紫蕃薯 $2.49 lb
Fresh Purple Yam
Khoai Lang Tím

新鮮木薯 $1.19 lb
Fresh Yuca Root
Khoai Mì

THỊT

新鮮五花肉 $4.29 lb
Fresh Pork Belly
Ba Rọi Heo

新鮮牛頸骨 $3.99 lb
Fresh Beef Neck Bone
Xương Cổ Bò

急凍有骨羊腿 $5.99 lb
Frozen Lamb Shank (Bone in)
Bắp Dê Có Xương

急凍全鴨 $4.49 lb
Fz Culver Duck
Vịt Đông Lạnh

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

紅鯛魚 $12.99 lb
Fresh American Red Snapper
Cá Hường

藍蟹 $3.99 lb
Live Blue Crab
Cua Xanh Sống

活牡蠣 $1.79 lb
Live Oyster (Whole Bag)
Hàu Sống

有頭蝦 (20-30) $5.19 lb
Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30)
Tôm Có Đầu (20-30)

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





5 anh hùng biểu tượng của truyện tranh

Đây là những nhân vật không chỉ đánh bại kẻ xấu, mà còn truyền cảm hứng cho những điều tốt đẹp ở người khác thông qua trí tuệ, sự vị tha và lòng tốt của họ.

Trong hàng nghìn năm qua, hình mẫu người hùng đã đóng vai trò là biểu tượng toàn cầu cho sức mạnh và hy vọng ở nhiều nền văn hóa trên thế giới. Mặc dù các anh hùng - đặc biệt là trong thế giới truyện tranh - xuất hiện rất phổ biến, chỉ một số ít thực sự đứng ở đỉnh cao của hệ thống thứ bậc để trở thành biểu tượng tuyệt đối của hy vọng và công lý.

Đây là những nhân vật không chỉ đánh bại kẻ xấu, mà còn truyền cảm hứng cho những điều tốt đẹp nhất ở người khác thông qua trí tuệ, sự vị tha và lòng tốt của họ. Trong vũ trụ của mình, dù là DC, Marvel hay các hãng truyện tranh khác, những nhân vật này được coi là hình mẫu lý tưởng mà các anh hùng khác và người dân hướng tới.

Siêu nhân (DC Comics)

Superman (Siêu nhân) được coi là trung tâm của Vũ trụ DC. Không nhân vật nào trong các tác phẩm hiện đại thể hiện lý tưởng về hy vọng và chủ nghĩa anh hùng đích thực tốt hơn Superman. Trong thời kỳ người Mỹ cảm thấy tuyệt vọng vì cuộc Đại suy thoái, lý tưởng kiên định của Superman như khởi nguồn toàn bộ thể loại siêu anh hùng. Mọi siêu anh hùng sau này đều được so sánh trực tiếp với tiêu chuẩn mà Người Thép đã thiết lập.

Anh hội tụ những phẩm chất tốt đẹp nhất của nhân loại và giúp mọi người tin tưởng vào một tương lai tươi sáng hơn. Sự xuất hiện của Superman mang lại cảm giác an toàn tuyệt đối và niềm tin vững chắc vào công lý.

Captain America (Marvel Comics)

Người Nhện có thể là gương mặt đại diện của Marvel Comics, nhưng biểu tượng hy vọng chính của công ty chắc chắn là Captain America. Khi cơ thể quá yếu để phục vụ trong quân đội trong Thế chiến II, Steve Rogers đã tự nguyện gia nhập Chương trình Siêu chiến binh để có cơ hội phục vụ đất nước.

Là một trong số ít những sinh thể đủ tư cách để nhấc chiếc búa Mjolnir, Captain America có sự thuần khiết về mặt đạo đức đến mức cơ thể và tâm hồn anh đóng vai trò như một rào cản tự nhiên đối với cái ác. Bất kể khả năng chiến thắng là bao nhiêu, Captain America luôn sử dụng chiếc lá chắn của mình để bảo vệ những người cần giúp đỡ và chống lại bất công ở bất kỳ đâu.

Optimus Prime (Image Comics)

Optimus Prime đã xuất hiện trong truyện tranh Marvel, IDW và Image. Đến từ hành tinh Cybertron, Optimus Prime dẫn dắt Autobots trong cuộc chiến vĩnh cửu chống lại Megatron và Decepticons, và cuộc chiến của họ đã lan đến Trái đất. Mặc dù là một robot khổng lồ đã trải qua hàng triệu năm chiến đấu trong một cuộc chiến khốc liệt, Optimus được nhớ đến nhiều nhất bởi lòng trắc ẩn và sự dũng cảm của mình.

Ông luôn sẵn sàng lao vào nguy hiểm đầu tiên để bảo vệ người khác, đồng thời hiểu rằng sức mạnh thực sự nằm ở sự tự tiết chế. Optimus Prime là biểu tượng tối thượng của năng lực lãnh đạo chân chính và tinh thần hy sinh.

Người Nhện (Marvel Comics)

Dù không hoàn hảo, toàn bộ cuộc đời của Spider-Man xoay quanh ý niệm rằng sức mạnh đi kèm với trách nhiệm lớn lao. Spider-Man đã học được bài học này một cách cay đắng khi sự ích kỷ và bất cẩn của anh dẫn đến việc một tên trộm giết chết chú Ben của mình.

Spider-Man là một anh hùng đời thường, người có khả năng vượt lên trên những thử thách lớn nhất để trở thành tấm gương cho nhiều người học tập. Không chỉ chiến đấu với tội phạm, Spider-Man còn có khả năng thuyết phục những người dân bình thường tìm thấy sức mạnh nội tại để trở thành "anh hùng" của chính mình. Lòng kiên trì và tinh thần trách nhiệm của Peter Parker là nguồn cảm hứng cho sự vươn lên từ nghịch cảnh.

Wonder Woman (DC Comics)

Ra mắt năm 1941, Wonder Woman được định hình như biểu tượng đấu tranh cho quyền phụ nữ. Ngay cả sau 85 năm, Wonder Woman vẫn là biểu tượng mạnh mẽ của sự trao quyền và phản kháng của phụ nữ trong một thế giới do nam giới thống trị.

Mặc dù được nuôi dưỡng ở Thiên đường và chỉ biết đến tình yêu thương, Wonder Woman không ngần ngại rời bỏ quê hương để làm cho thế giới tốt đẹp hơn bằng cách chiến đấu chống lại cái ác và giúp đỡ những người yếu thế.

Wonder Woman là hiện thân của sự thật trong DC Comics và là người luôn tin rằng bất kỳ ai cũng có thể tìm thấy sự cứu rỗi. Điều này thể hiện rõ nhất qua cuộc chiến dai dẳng của cô chống lại Ares - Thần Chiến tranh - để giành lấy vận mệnh cho tâm hồn của nhân loại. Cô đại diện cho lòng từ bi, sự thấu hiểu và niềm tin vào bản chất tốt đẹp của con người. ■

Bí ẩn Kelimutu- ba hồ nước trên cùng một ngọn núi liên tục đổi màu

Trên đỉnh một ngọn núi lửa ở Flores, Indonesia, có ba hồ nước nằm cạnh nhau nhưng có thể mang những màu sắc khác nhau và liên tục biến đổi.

Hồ Kelimutu là một trong những cảnh quan núi lửa kỳ lạ nhất Indonesia. Nằm trên đỉnh núi Kelimutu, cao khoảng 1.600-1.690 m trên đảo Flores, ba hồ miệng núi lửa gần như nằm cạnh nhau nhưng mỗi hồ lại có màu nước riêng.

Điều đặc biệt hơn: những màu sắc ấy không cố định. Chúng có thể chuyển từ xanh lam, xanh lục sang nâu, đen, đỏ hoặc những sắc thái trung gian khác theo thời gian.

Ba hồ mang những cái tên địa phương rất giàu ý nghĩa. Hồ phía tây là Tiwu Ata Mbupu, thường được gọi là hồ của linh hồn những người cao tuổi đã qua đời. Hai hồ còn lại là Tiwu Nuwa Muri Koo Fai, gắn với linh hồn những người trẻ, và Tiwu Ata Polo, hồ dành cho những linh hồn được xem là có hành vi xấu khi còn sống.

Trong quan niệm của người Lio địa phương, Kelimutu vì thế không chỉ là một thắng cảnh mà còn là không gian thiêng liêng liên quan đến thế giới của người đã khuất.

Nhưng phía sau vẻ huyền bí ấy là một phòng thí nghiệm địa chất khổng lồ. Ba hồ nằm trong các miệng núi lửa riêng biệt, có thành phần hóa học của nước khác nhau.

Khí núi lửa và các chất khoáng từ bên dưới lòng đất liên tục tác động lên nước hồ. Những thay đổi về trạng thái oxy hóa, thành phần khoáng chất và hoạt động núi lửa có thể khiến màu nước thay đổi. Vì vậy, không thể nói đơn giản rằng "hồ này luôn màu xanh, hồ kia luôn màu đỏ".



Ba hồ nước đổi màu nổi tiếng trên đỉnh núi lửa Kelimutu của Indonesia

Điều thú vị là sự thay đổi màu sắc đôi khi còn trở thành dấu hiệu để các nhà khoa học theo dõi hoạt động núi lửa. Tháng 5/2024, khi màu nước của các hồ thay đổi đáng kể cùng với sự gia tăng hoạt động địa chấn, Cơ quan Địa chất Indonesia đã nâng mức cảnh báo núi Kelimutu từ bình thường lên Level II – Waspada (Cảnh báo).

Trong văn hóa địa phương, hiện tượng ấy lại được diễn giải theo một cách khác. Người Lio từ lâu tin rằng sự biến đổi màu nước có thể báo hiệu những sự kiện quan trọng hoặc phản ánh trạng thái của thế giới linh hồn. Khoa học giải thích hiện tượng bằng hóa học và núi lửa; truyền thống lại nhìn thấy trong đó những thông điệp từ người đã khuất. Hai cách nhìn ấy cùng tồn tại, khiến Kelimutu càng trở nên đặc biệt.

Có lẽ điều hấp dẫn nhất ở ba hồ không phải việc chúng có màu xanh, đỏ hay đen, mà là chúng không bao giờ hoàn toàn đứng yên. Mỗi lần con người quay trở lại, Kelimutu có thể đang khoác một màu áo khác – như thể ngọn núi vẫn đang âm thầm thay đổi diện mạo của mình. ■

SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Nhà khoa học tự "đầu độc" khí carbon monoxide để thí nghiệm

Nhà sinh lý học John Scott Haldane giam mình trong hòm kín như quan tài suốt 8 tiếng, tự đầu độc khí carbon monoxide và clo, từ đó ra đời những phát minh cứu sống nhiều sinh mạng.

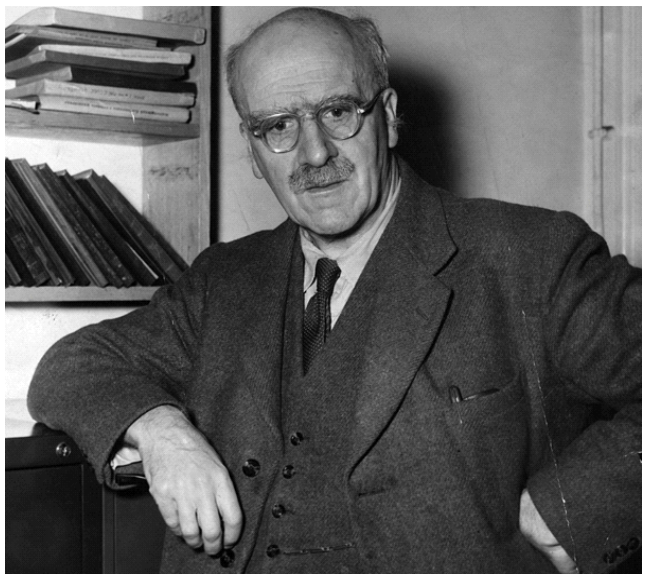
John Scott Haldane (năm 1860-1936) là nhà sinh lý học người Scotland nổi tiếng với việc tự mình thử nghiệm các hỗn hợp khí độc trong buồng kín. Những thí nghiệm tự thân của ông đã chứng minh khí carbon monoxide là nguyên nhân gây tử vong trong khai thác mỏ, dẫn đến việc sử dụng chim hoàng yến như vật cảnh báo sớm và liệu pháp oxy tiên phong.

Theo Pub Med Central, Haldane sinh ngày 3/5/1860 tại Edinburgh và nhận bằng y khoa ở Đại học Edinburgh năm 1884. Năm1887, ông tới làm việc cùng với người chú là John Burdon-Sanderson, giáo sư sinh lý ở Đại học Oxford.

Tại đây, Haldane bắt đầu quan tâm tới thành phần không khí và những ảnh hưởng của nó đối với cơ thể người. Năm 1892, Haldane và giáo sư bệnh lý học Lorrain Smith tiến hành nghiên cứu về nồng độ oxy trong máu dưới nhiều điều kiện khác nhau. 6 năm sau, ông tạo ra máy phân tích khí máu cải tiến.

Năm 1906, cùng với nhà bệnh lý học người Anh John Gillies Priestley, Haldane phát hiện phản xạ hô hấp được kích hoạt bởi sự dư thừa carbon dioxide trong máu, không phải do thiếu oxy. Để đi tới phát hiện đó, năm 1893, Haldane tự giam mình trong một hòm kín giống như quan tài suốt 8 tiếng.

Sau đó, ông và đồng nghiệp mô tả chi tiết cơ chế điều hòa quá trình hô hấp của carbon dioxide và ảnh hưởng của nó đối với nồng độ ion hydro trong máu. Khả năng tăng cường liên kết với carbon dioxide của hemoglobin (protein huyết sắc tố) khử oxy được đặt tên là "Hiệu ứng Haldane".



John Scott Haldane tại phòng thí nghiệm ở Oxford. Ảnh: Wikimedia Commons

Tiếp theo, Haldane chuyển sang nghiên cứu tình trạng ngạt thở thường gặp ở thợ mỏ. Sau khi tự đầu độc bản thân bằng khí carbon monoxide, nhà khoa học chứng minh phần lớn thợ mỏ không chết do thiếu oxy hay chấn thương sau tai nạn hầm mỏ mà do ngộ độc khí carbon monoxide.

Vì vậy, ông đề xuất sử dụng động vật nhỏ như chim hoàng yến hoặc chuột làm vật dò khí vì phản ứng của chúng đối với carbon monoxide nhanh hơn con người. Do kích thước bé và tỷ lệ trao đổi chất cao, chim hoàng yến sẽ ngất xỉu khoảng 20 phút trước khi con người bị ảnh hưởng. Haldane còn góp phần phát triển dụng cụ thở dùng trong hầm mỏ trong trường hợp xảy ra vụ nổ.

Theo Smithsonian, Haldane và một đồng nghiệp được cử tới Bỉ sau vụ tấn công ở thị trấn Ypres để tìm hiểu loại khí độc mà quân đội Đức sử dụng. Họ xác định đó là khí clo khi quan sát khuy áo bằng đồng trên quân phục của binh lính tử trận bị bạc màu. Khi trở về nhà ở Oxford, Anh, Haldane bắt đầu tìm cách chế tạo dụng cụ phòng ngừa khí độc hiệu quả để trang bị cho quân Đồng minh.

Trong phòng thí nghiệm tại gia, ông để chính bản thân mình và cộng sự tiếp xúc với khí độc nhằm kiểm tra ảnh hưởng của nó với cô con gái Naomi đứng canh ngoài cửa. Haldane không quên dặn con nếu thấy ông bất tỉnh, hãy kéo ông ra ngoài càng nhanh càng tốt và tiến hành hô hấp nhân tạo.

Sau nhiều thí nghiệm, Haldane tạo ra khẩu trang phòng hơi độc làm từ nhiều miếng lót bằng bông vụn bọc trong gạc tẩm dung dịch natri thiosunfat, hợp chất giúp vô hiệu hóa tác dụng của khí clo. Tuy nhiên, các binh sĩ cảm thấy họ không thể thở nổi sau khi đeo khẩu trang chỉ vài phút và phải đẩy lên trán, kết quả là họ vẫn hít phải khí độc.

Haldane nhanh chóng phát triển một loại bình thở hiệu quả hơn, người đeo hít thở qua một hộp kim loại nhỏ chứa than củi và các chất hóa học sẽ hấp thụ khí độc. Sau đó, không khí đã lọc sẽ đi qua ống cao su vào miệng. Tuy khiến người dùng không thoải mái và khó thở, nó giúp họ chống lại hầu hết mọi loại khí độc, trừ khi nồng độ cực cao. Loại bình này được sử dụng trong suốt Thế chiến I và trở thành tiền thân của mặt nạ phòng độc ngày nay.

Nhà khoa học Haldane qua đời tại Oxford vào nửa đêm 14/3/1936, không lâu sau chuyến đi điều tra các trường hợp đột quỵ do nhiệt trong nhà máy lọc dầu ở Ba Tư. ■

Eva Braun – 16 năm bên Hitler và đám cưới chỉ diễn ra trước cái chết một ngày

Trong nhiều năm, Eva Braun sống ngay cạnh một trong những nhân vật quyền lực và tàn bạo nhất thế kỷ XX, nhưng tên tuổi của bà gần như bị che khuất.

Eva Braun sinh năm 1912 tại Munich, trong một gia đình trung lưu Đức. Năm 1929, khi mới 17 tuổi, bà gặp Adolf Hitler tại cửa hàng nhiếp ảnh của Heinrich Hoffmann, nhiếp ảnh gia riêng của Hitler. Braun khi ấy là một người học việc, phụ trách bán phim và tráng ảnh. Mối quan hệ giữa họ dần trở nên thân thiết, cuối cùng Braun trở thành người tình lâu năm của Hitler.



Eva Braun tại Munich năm 1944

Điều kỳ lạ là trong suốt phần lớn thời gian, Hitler không công khai mối quan hệ này. Trong hình ảnh được chế độ Đức Quốc xã xây dựng, Hitler phải xuất hiện như một nhà lãnh đạo hoàn toàn tận tụy với quốc gia và sự nghiệp chính trị. Eva Braun vì thế gần như bị loại khỏi đời sống công chúng. Bà không giữ vai trò chính trị chính thức, cũng không phải một nhân vật quan trọng trong bộ máy Đức Quốc xã.

Những bức ảnh còn lại cho thấy một khía cạnh rất khác của đời sống riêng tư quanh Hitler. Braun thích chụp ảnh, thời trang, du lịch và những hoạt động giải trí.

Nhiều bức ảnh màu và phim gia đình do chính bà hoặc những người trong vòng thân cận ghi lại cho thấy các nhân vật hàng đầu của chế độ Đức Quốc xã trong những khoảnh khắc đời thường. Nhưng sự "bình thường" ấy tồn tại song song với một chế độ đang tiến hành chiến tranh xâm lược và cuộc đàn áp, sát hại hàng triệu người.

Braun từng có những lần tìm đến cái chết trước khi mối quan hệ với Hitler đi đến hồi kết. Tuy nhiên, bà vẫn tiếp tục ở bên ông. Năm 1944, khi tình hình chiến tranh ngày càng tuyệt vọng, Braun trở nên hiện diện rõ ràng hơn trong vòng thân cận của Hitler. Đến tháng 4 năm 1945, khi Hồng quân tiến vào Berlin, bà quyết định đến thủ đô và ở lại bên Hitler trong boongke dưới Phủ Thủ tướng.

Đêm 28 rạng sáng 29 tháng 4 năm 1945, chỉ một ngày trước khi cả hai chết, Hitler và Eva Braun kết hôn trong boongke. Cuộc hôn nhân diễn ra trong hoàn cảnh chiến tranh và sự sụp đổ hoàn toàn của chế độ. Martin Bormann và Joseph Goebbels là những người làm chứng.

Ngày 30 tháng 4, Eva Braun uống thuốc độc và qua đời. Hitler cũng tự sát cùng ngày. Theo chỉ thị của Hitler, thi thể của họ được đưa ra khu vườn Phủ Thủ tướng, tưới xăng và thiêu.

Eva Braun vì thế trở thành một nhân vật đầy nghịch lý trong lịch sử. Bà không phải là người hoạch định chính sách của Đức Quốc xã, nhưng cũng không thể tách khỏi cuộc sống riêng tư của người đứng đầu chế độ. ■

Tại sao cửa sổ máy bay khó sản xuất?

Cửa sổ máy bay là bộ phận thiết yếu đòi hỏi tiêu chuẩn kỹ thuật cao và quy trình sản xuất khắt khe để đảm bảo độ bền bỉ, an toàn và thoải mái cho hành khách.

Số lượng công ty sản xuất cửa sổ máy bay trên thế giới rất ít (sản phẩm chủ yếu đến từ tập đoàn lớn như PPG Aerospace, GKN Aerospace, và Saint-Gobain Aerospace) do những yêu cầu cực kỳ khắt khe trong ngành hàng không. Máy bay hoạt động ở độ cao có chênh lệch áp suất cực lớn giữa bên trong khoang và bên ngoài. Cửa sổ máy bay phải chịu lực căng khổng lồ và chịu mỏi vật liệu qua hàng nghìn chu kỳ bay mà không nứt vỡ.

Theo Plastics Engineering, cửa sổ máy bay thường được chế tạo từ nhiều lớp acrylic kéo căng hoặc polycarbonate kết hợp kính cường lực. Loại vật liệu này cung cấp độ bền cơ học, trọng lượng nhẹ và trong suốt, có thể chịu chênh lệch áp suất lớn trong suốt chuyến bay.

Hình dạng oval đặc trưng của cửa sổ đóng vai trò quan trọng trong phân phối áp lực, giảm thiểu hiệu quả những điểm tập trung sức ép có thể dẫn đến hỏng hóc cấu trúc và giảm độ kiên cố của máy bay. Phần lớn cửa sổ khoang hành khách được chế tạo từ nhiều tấm riêng biệt với lớp khí kẹp giữa, bao gồm tấm an toàn có thể bảo vệ bên trong ngay cả khi tấm phía ngoài bị hỏng.

Đóng vai trò trung tâm trong thiết kế cửa sổ máy bay là lỗ thông khí nhỏ giúp cân bằng chênh lệch giữa áp suất bên trong khoang với áp suất thấp hơn ở bên ngoài. Hơn nữa, lỗ nhỏ có thể ngăn ngừa quá trình ngưng tụ hơi nước, đảm bảo hành khách có tầm nhìn rõ ràng và tăng độ thoải mái tổng thể của cabin.

BBC cho biết so với cửa sổ khoang hành khách, cửa sổ buồng lái có thiết kế khác biệt hoàn toàn. Chúng thường được làm từ kính và gia cố hóa học bằng cách thêm kali. Quá trình này liên quan đến việc thay thế các ion natri nhỏ bằng ion kali lớn hơn, giúp lấp đầy cấu trúc phân tử của kính.

Sau khi nguội đi trong quá trình sản xuất, lớp kính nén lại thành một cấu trúc chắc chắn và chặt chẽ hơn. Một số máy bay mới nhất có cửa sổ buồng lái được uốn cong, giúp máy bay có hình dáng khí động học hơn, cải thiện hiệu suất nhiên liệu. Tuy nhiên, cửa sổ buồng lái cong rất khó chế tạo, chỉ cần một chút biến dạng hoặc khiếm khuyết nhỏ nhất cũng rất dễ phát hiện.

Cửa sổ máy bay phải trải qua quy trình sản xuất thử nghiệm nghiêm ngặt tương tự phần thân hoặc động cơ, bao gồm thử nghiệm va chạm với chim. Brent Wright, giám đốc kinh doanh toàn cầu của công ty PPG, chia sẻ với Forbes, máy bay thương mại cần chịu được va chạm với một con chim nặng 1,8 kg ở tốc độ từ 463 đến 648 km/h.

Ngoài chịu áp suất, nhiệt độ và va chạm với chim, cửa sổ máy bay còn phải vượt qua thử nghiệm về độ bền hóa học (khả năng kháng hóa chất như dầu thủy lực hoặc nhiên liệu phản lực) cũng như chịu được xói mòn do mưa. Một sai sót nhỏ trong sản xuất có thể dẫn thảm kịch phá hủy cấu trúc thân máy bay.



Cửa sổ khoang hành khách trên máy bay Boeing 777X

Mỗi mẫu cửa sổ phải trải qua hàng loạt thử nghiệm khắc nghiệt mô phỏng áp suất lớn gấp nhiều lần thực tế và phải nhận được chứng từ các cơ quan quản lý hàng không cũng như nhà sản xuất máy bay (Boeing hoặc Airbus). Quá trình sản xuất đòi hỏi công nghệ vật liệu tiên tiến, kiểm soát chất lượng tuyệt đối và chuỗi cung ứng ngặt nghèo, do đó những công ty nhỏ khó có đủ tiềm lực tài chính lẫn kỹ thuật để đáp ứng.

Tập đoàn PPG có trụ sở tại California, Mỹ là một trong những nhà sản xuất cửa sổ máy bay lâu đời nhất thế giới. Thành lập vào năm 1883, công ty này chủ yếu lắp đặt các tấm kính hiệu suất cao trên máy bay thương mại, máy bay chiến đấu, máy bay thương gia và có chuyên môn cao về kính chắn gió buồng lái. Phòng thí nghiệm của PPG đã phát triển vật liệu trong suốt tiên tiến Opticor với đặc tính chống va đập và ngăn chặn vết nứt lan rộng, có thể được sử dụng trong sản xuất cả kính chắn gió buồng lái và cửa sổ khoang hành khách. ■

Bao lâu nên giặt ga trải giường một lần để phòng ngủ luôn sạch khuẩn?

Chiếc giường êm ái có thể tích tụ gần 100 lít mồ hôi mỗi năm cùng vô số vi khuẩn. Nắm rõ lịch giặt ga giường đúng cách sẽ giúp bạn ngủ ngon hơn và bảo vệ sức khỏe cả nhà.

Trong những công việc dọn dẹp nhà cửa, thay và giặt ga trải giường thường dễ bị bỏ quên. Việc tháo ga cũ, giặt giũ rồi phơi khô để thay bộ mới cũng khiến nhiều người ngại vì mất thời gian.

Tuy nhiên, ga trải giường có thể tích tụ mồ hôi, dầu trên da, tế bào da chết và các tác nhân gây dị ứng sau mỗi đêm ngủ. Vì vậy, giặt và thay ga thường xuyên không chỉ giúp giường ngủ sạch sẽ, thơm tho mà còn góp phần bảo vệ sức khỏe. Vậy bao lâu nên thay ga trải giường một lần?

Lịch giặt ga giường chuẩn theo lời khuyên chuyên gia

Khảo sát thực tế cho thấy trung bình một người mất khoảng 24 ngày mới giặt ga trải giường một lần. Con số này cách khá xa so với tiêu chuẩn vệ sinh lý tưởng trong không gian sống hiện đại.

Các chuyên gia phong cách sống khuyên bạn nên duy trì thói quen giặt ga trải giường đều đặn mỗi tuần một lần. Tần suất này nên áp dụng quanh năm, kể cả vào mùa đông mát mẻ hay với người độc thân ngủ một mình.

Đối với các món đồ dày dặn như ruột chăn, gối ngủ và tấm bảo vệ đệm, bạn hãy giặt định kỳ mỗi quý một lần. Sau khi giặt, bạn phơi khô tự nhiên dưới ánh nắng để sợi vải luôn thơm tho, thông thoáng.

Ẩn họa từ chiếc giường nhìn có vẻ sạch

Nhiều người nghĩ rằng tắm sạch trước khi ngủ thì ga giường sẽ luôn tinh tươm. Thực tế, cơ thể chúng ta vẫn tiếp tục tiết dầu thừa và đào thải tế bào chết nhiều nhất vào ban đêm theo nhịp sinh học tự nhiên.

Một người trưởng thành có thể tiết ra gần 98 lít mồ hôi mỗi năm ngay trên giường ngủ. Lượng ẩm này kết hợp cùng tế bào da chết sẽ tạo môi trường lý tưởng cho nấm mốc, vi khuẩn và mạt bụi sinh sôi nhanh chóng.

Khi các tác nhân gây dị ứng tích tụ lâu ngày trên sợi vải, chúng sẽ trực tiếp xâm nhập qua đường hô hấp hoặc tiếp xúc với da. Đây là lý do khiến nhiều người thức dậy với cảm giác nghẹt mũi, ngứa ngáy mà không rõ nguyên nhân.

Những trường hợp cần thay giặt thường xuyên hơn

Nếu bạn có làn da nhạy cảm, dễ nổi mụn hoặc mắc chứng đỏ mặt, hãy tăng tần suất thay vỏ gối và ga nệm. Lượng dầu nhờn cùng vi khuẩn bám trên mặt vải rất dễ làm bít tắc lỗ chân lông, khiến tình trạng kích ứng thêm trầm trọng.

Những người có cơ địa hay đổ mồ hôi trộm hoặc mắc bệnh hen suyễn cũng cần giặt ga thường xuyên hơn mức bình thường. Lớp vải sạch sẽ giúp hạn chế tối đa các đợt bùng phát dị ứng về đêm.

Đặc biệt, nếu gia đình bạn có trẻ nhỏ hoặc nuôi thú cưng ngủ chung, giường ngủ sẽ nhanh bẩn hơn rất nhiều do lông rụng và bụi bẩn. Khi trong nhà có người bị ốm sốt hay cảm cúm, bạn cũng nên thay ngay bộ ga mới để tránh nguy cơ tái nhiễm vi khuẩn.

Bí quyết giữ phòng ngủ luôn thơm tho và sạch sẽ

Để việc chăm sóc nhà cửa trở nên nhẹ nhàng, bạn hãy lấy ga giường ra phơi ngay khi máy giặt vừa kết thúc chu trình. Tránh để đồ ẩm ướt ủ lâu trong lồng giặt vì nếp gấp vải ẩm rất dễ bốc mùi hôi và sinh nấm mốc.

Trước khi bọc ga vào nệm, bạn cần đảm bảo vải đã khô ráo hoàn toàn. Thói quen tắm rửa sạch sẽ trước giờ ngủ cũng góp phần hạn chế lượng bụi bẩn bám dính vào bề mặt nệm.

Bạn tuyệt đối không nên mang đồ ăn vặt lên giường nhằm tránh rơi vãi vụn bánh thu hút kiến và côn trùng. Thay vào đó, hãy giữ cho góc phòng ngủ luôn gọn gàng, thoáng khí để mỗi giấc ngủ thực sự là khoảng thời gian tái tạo năng lượng trọn vẹn. ■

SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Loài cây "bốc mùi" khiến người Hàn vừa yêu vừa ghét

Người Hàn Quốc thích ngắm cây ngân hạnh chuyển sang sắc vàng rực rỡ mỗi khi thu đến, nhưng cũng phiền vì mùi hôi từ loại quả của cây này.

Chính quyền quận Songpa, thủ đô Seoul của Hàn Quốc đã triển khai đội công nhân vệ sinh cùng một cỗ máy chuyên dụng tới tuyến đường gần ga Seokchon để thực hiện một nhiệm vụ đặc biệt: Loại bỏ quả trên những cây ngân hạnh trồng hai bên đường.

Khi cỗ máy chuyên dụng kẹp chặt ngàm vào thân cây ngân hạnh và rung với cường độ cao, hàng trăm quả màu mận chín rụng như mưa xuống vỉa hè. Các công nhân vệ sinh nhanh chóng xúc chúng vào những chiếc túi nilon màu đen để mang đi xử lý. Nếu để rụng tự nhiên trên vỉa hè, chúng sẽ gây ra nỗi kinh hoàng cho người dân vì mùi hôi rất khó chịu, đặc biệt là khi bị giẫm lên.

Người Hàn Quốc bắt đầu trồng cây ngân hạnh vào những năm 1970 vì chúng phát triển tốt mà không cần chăm sóc nhiều.

Ngân hạnh nổi tiếng với khả năng chống chịu phi thường với sâu bệnh, ô nhiễm, môi trường khắc nghiệt cùng vẻ ngoài đẹp mắt, nên đã trở thành biểu tượng cho hòa bình, sức sống, hy vọng và tình yêu ở Hàn Quốc.

Ngân hạnh là loài đơn tính, nghĩa là chỉ có cây đực hoặc cây cái. Cây ngân hạnh cái cho bạch quả, loại quả mà hạt của nó có công dụng trị ho, nhưng lớp vỏ thịt lại chứa axit butyric gây ngứa và có mùi khó chịu.



Cây ngân hạnh Bangye-ri ở Munmak-eup, Wonju, tỉnh Gangwon, hơn 1.300 năm tuổi, cao 32m với đường kính 16,27m, trở thành điểm thu hút khách du lịch

Mùi hôi từ bạch quả trở thành vấn đề phiền toái tại các khu đô thị ở Hàn Quốc. Mỗi khi tới mùa rụng quả, đường phố thường vương vãi những bạch quả bị dập nát, tỏa ra mùi khó chịu và khiến lối đi trơn trượt.

Những ai vô tình giẫm phải hoặc chạm vào chúng sẽ thấy mùi hôi nồng nặc này bám dai dẳng trên da hoặc giày dép. Người đi xe đạp và người đi bộ đôi khi còn gặp nguy hiểm khi tránh những quả này.

Cô Kim, 46 tuổi, cư dân quận Songpa ở Seoul, cho biết luôn chú ý nhìn xuống đất khi đi bộ vào thời điểm này trong năm để tránh giẫm phải quả của cây ngân hạnh.

"Nếu vô tình giẫm phải, mùi hôi khó chịu sẽ làm hỏng cả tâm trạng của tôi", cô nói. "Tôi thực sự không hiểu tại sao họ lại trồng cây ngân hạnh".

Một quan chức quận Songpa giải thích rằng ngân hạnh được trồng phổ biến vì chúng có bóng mát rộng hơn hầu hết các loại cây khác, và tạo nên một cảnh tượng tuyệt đẹp khi lá chuyển màu vào mùa thu.

"Chúng cũng hấp thụ nhiều khí CO2 hơn các loài khác, điều khiến chúng rất phù hợp để trồng cây ven đường. Thành thật mà nói, nếu không vì mùi hôi, chúng sẽ là loại cây ven đường lý tưởng", người này cho hay.

Theo số liệu của chính quyền Seoul, ngân hạnh chiếm tỷ lệ lớn nhất trong tổng số cây xanh đường phố của thành phố. Tính đến cuối năm ngoái, Seoul có tổng cộng 287.684 cây xanh đường phố, trong đó 83.673 cây, tương đương hơn 29%, là ngân hạnh.

Do trước đây không có công nghệ phân biệt ngân hạnh đực và cái, giới chức thành phố đã trồng ngẫu nhiên. Đến nay, Seoul ghi nhận vẫn còn 15.359 cây ngân hạnh cái, chiếm 5,3% tổng số cây xanh đường phố ở đây.

Việc loại bỏ toàn bộ số cây ngân hạnh cái này quá tốn kém, nên chính quyền thành phố chỉ thay thế cây ở những đoạn bị người dân than phiền nhiều nhất. Giải pháp khả thi hơn là vào đầu tháng 10, các địa phương đồng loạt "ra quân", thu hoạch sớm bạch quả trước khi chúng gây ra rắc rối.

Tại quận Jung-gu ở Seoul, công nhân vệ sinh môi trường mỗi ngày thu gom bạch quả từ 50 cây ngân hạnh với khối lượng lên tới một tấn từ đầu tháng. Số quả thu hoạch được này sẽ bị đổ bỏ, do nguy cơ nhiễm khí thải xe cộ và các chất ô nhiễm khác trên đường.

Thành phố Busan từ cuối tháng 9 cũng thông báo sẽ chủ động thu hoạch bạch quả. Trong tổng số 33.000 cây ngân hạnh được trồng làm cây xanh đường phố, có 10.000 cây cái cần được thu hoạch.

Họ đã huy động 250 nhân viên dùng máy rung và sào để thu gom bạch quả hàng ngày. Thành phố cũng cho lắp đặt 200 tấm lưới thu gom để ngăn quả rụng xuống lòng đường.

Trước đó, chính quyền Busan đã tiêm thuốc ức chế ra quả và phun thuốc kích thích rụng quả sớm cho hơn 1.400 cây dọc 37 tuyến đường. Họ cũng thay thế 118 cây cái bằng cây đực trên 9 tuyến đường và sẽ tiếp tục thay thế trong thời gian tới.

Năm ngoái, Busan thu hoạch 48.860 kg bạch quả trong thời gian từ tháng 9 tới tháng 11. Trong số này, 3.000 kg quả đạt tiêu chuẩn an toàn được quyên góp cho các cơ sở phúc lợi. Số quả trong năm nay sẽ được cung cấp miễn phí cho các cơ sở phúc lợi có nhu cầu, hoặc chia cho nội bộ nhân viên hay dùng làm phân bón tại các vườn ươm cây. ■

Hang động kỳ lạ nhất nước Mỹ

Nằm trong Vườn quốc gia Carlsbad Caverns, bang New Mexico, Hang Lechuguilla từng bị xem là một hang nhỏ. Mọi chuyện thay đổi vào năm 1986, khi các nhà thám hiểm đào xuyên qua lớp đá vụn và phát hiện một hệ thống đường hầm khổng lồ phía dưới. Từ đó, Lechuguilla trở thành một trong những hang động nổi tiếng nhất thế giới về chiều dài, độ sâu và sự phong phú của khoáng vật.

Đến nay, các nhà thám hiểm đã lập bản đồ hơn 145 dặm, tương đương khoảng 233 km, đường hầm trong hang; độ sâu đạt khoảng 489m. Điều đặc biệt là con số này chưa chắc phải điểm cuối, bởi những luồng không khí thay đổi theo áp suất khí quyển cho thấy vẫn còn những phần hang chưa được khám phá.

Nhưng kích thước chưa phải điều khiến Lechuguilla trở nên nổi tiếng. Bên trong hang tồn tại một "bảo tàng khoáng vật" tự nhiên với những dạng địa chất hiếm gặp. Có những chùm thạch cao dài tới khoảng 6m buông xuống từ trần hang, những "sợi tóc" và "bộ râu" thạch cao, các tinh thể selenite, ngọc trai hang động, những cấu trúc hydromagnesite giống bong bóng và nhiều dạng thạch nhũ kỳ lạ. Một số cấu trúc được xem là gần như độc nhất trong thế giới hang động.

Nguồn gốc của Lechuguilla cũng đặc biệt. Khác với nhiều hang động hình thành chủ yếu do nước mưa có tính axit nhẹ hòa tan đá vôi từ trên xuống, hệ thống hang ở đây chịu ảnh hưởng mạnh của axit sulfuric. Hydrogen sulfide từ các tầng chứa dầu khí cổ xưa phía dưới có thể đã hòa vào nước ngầm, tạo thành axit sulfuric và ăn mòn đá vôi từ bên dưới. Chính quá trình này góp phần tạo nên mạng lưới hang rộng lớn và những lớp khoáng vật bất thường.

Lechuguilla còn khiến các nhà sinh học đặc biệt quan tâm. Trong bóng tối gần như tuyệt đối, những vi khuẩn hóa tổng hợp hiếm gặp có thể lấy năng lượng từ sulfur, sắt và mangan. Một số vi sinh vật thậm chí có tiềm năng cung cấp những hợp chất hữu ích cho y học. Hang động vì thế không chỉ là phòng thí nghiệm của địa chất mà còn là một hệ sinh thái cực kỳ biệt lập.

Đáng chú ý Lechuguilla không mở cửa cho du lịch đại chúng. Việc tiếp cận bị giới hạn cho các nhóm nghiên cứu khoa học, khảo sát, thám hiểm được phê duyệt và hoạt động quản lý của Công viên Quốc gia. Lý do rất đơn giản: chỉ một bước chân sai chỗ cũng có thể phá hủy những cấu trúc khoáng vật đã mất hàng nghìn năm để hình thành.

Vì thế, Lechuguilla giống một thế giới bị khóa kín dưới sa mạc hơn là một điểm tham quan. Càng khám phá, con người càng nhận ra rằng bên dưới một vùng đất tưởng như khô cằn vẫn tồn tại một vũ trụ riêng, nơi nước, axit, khoáng vật và vi sinh vật âm thầm tạo nên những cảnh quan kỳ dị mà ánh sáng mặt trời chưa từng chạm tới. ■

Elizabeth Blackwell - Nữ bác sĩ đầu tiên của nước Mỹ

Tiến sĩ Elizabeth Blackwell (3/2/1821 - 31/5/1910) là người phụ nữ đầu tiên trong lịch sử nước Mỹ được nhận bằng y khoa.



Tiến sĩ Elizabeth Blackwell là người phụ nữ đầu tiên tại Mỹ nhận bằng y khoa

Tiến sĩ Elizabeth Blackwell (3/2/1821 - 31/5/1910) là người phụ nữ đầu tiên trong lịch sử nước Mỹ được nhận bằng y khoa. Bà được xem là người tiên phong giải phóng nghề nghiệp cho phụ nữ, một nhà cải cách xã hội và đạo đức nổi tiếng.

Elizabeth Blackwell sinh ngày 3/2/1821 trong một gia đình có 9 anh chị em. Cha của bà là chủ một nhà máy tinh chế đường ở Bristol (Anh), là người có tư tưởng tiến bộ, do đó, Elizabeth Blackwell sớm được học tập tại một môi trường giáo dục tiên tiến.

Sau khi cha mất, để có điều kiện học tập, bà ở tại nhà một gia đình bác sĩ. Tại đây, bà học hỏi được nhiều kinh nghiệm quý báu và nghiên cứu tài liệu y khoa tại thư viện của gia đình.

Năm 1845, Elizabeth Blackwell tới Asheville, North Carolina để giảng dạy nội trú. Tại đây, bà được tiếp cận những kiến thức cơ bản về y học như một người học y chuyên nghiệp.

Năm 1847, sau nhiều lời từ chối nhận học ở các trường y tế, Elizabeth Blackwell được nhận vào Trường Y khoa Geneva Medical Collge, ở ngoại ô New York.

Để được nhận vào trường, Elizabeth Blackwell phải được phiếu đồng ý của tất cả sinh viên theo học tại trường và nghĩ rằng đây là một trò đùa nên những nam sinh viên đều nhất trí bỏ phiếu.

Điều này khiến Elizabeth Blackwell trở thành nữ sinh viên y khoa đầu tiên ở Mỹ. Bởi vì sinh viên trong trường đều là nam giới, việc Elizabeth Blackwell là nữ giới khiến mọi người đều e ngại. Giảng viên yêu cầu Elizabeth phải ngồi cuối cùng ở giảng đường hoặc thường bị loại ra khỏi phòng thí nghiệm khi các sinh viên khác đang thực hành.

Trong giờ học giải phẫu bộ phận sinh dục, giáo sư giảng dạy không cho Elizabeth tham dự bởi các nam sinh viên sẽ xấu hổ khi có mặt Elizabeth ở đó nhưng Elizabeth đã không đáp ứng yêu cầu này của giáo sư và bày tỏ mong muốn được đối xử công bằng như tất cả các sinh viên nam khác.

Thái độ chăm chỉ, quyết tâm theo đuổi lý tưởng đến cùng của Elizabeth Blackwell khiến các bạn học nam tôn trọng và ủng hộ. Trình độ học tập của Elizabeth Blackwell tiến bộ rõ rệt trong 2 năm học tại Trường Y khoa Geneva Medical College.

Mặc dù có được sự công nhận của các giảng viên, sinh viên trong trường song Elizabeth Blackwell vẫn luôn bị phân biệt về giới tính và chịu ánh mắt soi mói của dư luận. Tuy nhiên, Elizabeth Blackwell không nản lòng và luôn tập trung vào mục tiêu trở thành bác sĩ của mình.

Thành tích đáng nể

Sau khi hoàn thành nửa khóa học, Elizabeth thực tập tại Philadelphia, giúp đỡ người nghèo chống lại căn bệnh sốt phát ban nguy hiểm. Những kinh nghiệm lâm sàng có giá trị giúp bà hoàn thành luận án tốt nghiệp tại Geneva Medical College.

Ngày 23/1/1849, ở tuổi 28, TS. Elizabeth Blackwell tốt nghiệp xuất sắc và trở thành người phụ nữ đầu tiên ở Mỹ nhận tấm bằng y khoa, phá vỡ kỷ nguyên thống trị của nam giới. Trong buổi lễ này, lần đầu tiên trong lịch sử, TS. Elizabeth Charles Lee - hiệu trưởng nhà trường, đã công khai chúc mừng thành tích của cô, ông đã đứng dậy và cúi chào cô gái nghị lực, giỏi giang.

TS. Kelly Thibert - Chủ tịch Hiệp hội sinh viên Y phát biểu: "Năm 1849, khi phụ nữ vẫn không có quyền bầu cử ở Mỹ thì Elizabeth Blackwell - người phụ nữ vẫn luôn kiên định với quyết tâm sắt đá để theo đuổi sự nghiệp y khoa - công việc chỉ được dành cho nam giới - thật là một điều đáng khâm phục và ngưỡng mộ".

Mặc dù đã được cấp Bằng tốt nghiệp chuyên ngành y, song cộng đồng y tế Mỹ vẫn chưa chấp nhận một bác sĩ là nữ giới, do đó, Elizabeth Blackwell không thể tìm thấy bệnh viện nào muốn nhận bà vào làm việc. Elizabeth quyết định làm việc tại gia, viết cuốn sách nổi tiếng về sức khỏe có tên The Laws of Life with Special Reference of the Physical Education of Girls (Tạm dịch: Quy luật cuộc sống với những tài liệu tham khảo cho việc giáo dục thể chất của các cô gái).

Trong thời gian này, Elizabeth cũng chú trọng truyền nghề, đào tạo nghiệp vụ y tá. Ngoài công việc chuyên ngành, trong cuộc đời mình, Elizabeth luôn cứng rắn trong lập trường chống lại nạn mại dâm núp bóng y tế, cổ súy các phương pháp chữa bệnh bằng tinh thần, cải cách đạo đức, tình dục, vệ sinh và giáo dục y tế, ca ngợi giá trị nhân văn của các nữ bác sĩ.

Bà cũng là nhân vật quan trọng của phong trào cải cách và tổ chức bệnh viện.

Thành lập Bệnh viện dành cho phụ nữ và trẻ em

Từ những khó khăn và thách thức gặp phải về bất bình đẳng giới trong y khoa, TS. Elizabeth Blackwell đã thành lập nên Bệnh viện dành cho phụ nữ và trẻ em năm 1858, nay là Bệnh viện Đại học New York Downtown với mục đích không chỉ cung cấp các dịch vụ khám chữa bệnh cho người nghèo mà còn là nơi để các nữ sinh viên y khoa và các bác sĩ nữ làm việc.

Ngày nay, nữ giới đã chiếm 47% tỷ lệ sinh viên y khoa ở Mỹ - một thành tích nếu không có sự quyết tâm của TS. Blackwell sẽ không có được. Ngay cả khi rút khỏi các hoạt động nghiên cứu về y học vào cuối năm 1870 do các vấn đề về sức khỏe, TS. Blackwell vẫn không ngừng đấu tranh cho quyền bình đẳng của nữ giới trong các lĩnh vực của y học. ■

Các nhà khoa học tìm cách giải mã nguồn sáng liên tục phát trong bộ não người

Một trong những phát hiện mới nhất cho thấy bộ não gần như liên tục phát sáng, nhưng nguyên nhân của hiện tượng này vẫn còn là một bí ẩn khiến các nhà nghiên cứu đang nỗ lực tìm hiểu lý do. Nguồn sáng phát ra trong bộ não người là "liên tục". Việc bộ não phát ra ánh sáng có vẻ kỳ lạ, nhưng thực tế là mọi vật chất trên thế giới đều phát ra photon, tức là một dạng ánh sáng nào đó. Tuy nhiên, phần lớn ánh sáng này nằm trong quang phổ mà mắt người không thể nhìn thấy.

Trong thực tế, đây không phải là một ý tưởng mới bởi từ những năm 1920, con người đã tranh luận về vai trò của biophoton trong cơ thể và trong giao tiếp tế bào. Các nhà nghiên cứu nhận định rằng sự phát sáng trong não có thể xuất phát từ các phản ứng sinh học phân tử, nơi năng lượng được tạo ra và dẫn đến sự hình thành các photon như một sản phẩm phụ.

Theo các nhà nghiên cứu, mối liên hệ giữa sự phát quang sinh học và hoạt động của não có thể chỉ ra vai trò sâu sắc hơn của ánh sáng trong chức năng não bộ. Về cơ bản, khi não tiêu thụ nhiều năng lượng, nó sẽ phát ra nhiều ánh sáng hơn và khiến cho não trở thành mô phát sáng mạnh nhất trong cơ thể.

Nghiên cứu mới này đã tập trung vào não bộ và phát hiện rằng não thực sự phát sáng nhờ vào việc sản xuất photon khi năng lượng được tạo ra. Đặc biệt, sự hiện diện của ánh sáng lớn hơn nhiều khi được quan sát trực tiếp trong não sống so với việc nghiên cứu các tế bào trên đĩa petri - một loại đĩa được làm bằng thủy tinh hoặc chất dẻo có dạng hình trụ mà các nhà sinh vật học sử dụng để nuôi cấy tế bào hay những cây rêu nhỏ.

Mặc dù nghiên cứu vẫn chưa cung cấp câu trả lời chính xác về vai trò của biophoton trong hoạt động của não hoặc giao tiếp tế bào, tuy nhiên nó đã mở ra một hướng đi mới cho các nhà khoa học trong việc tìm hiểu sâu hơn về bộ não con người. ■

SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Vì sao Biển Chết không phải là biển?

Mỗi năm, hàng triệu du khách đổ về khu vực trũng nhất trên bề mặt Trái Đất để trải nghiệm cảm giác nằm đọc sách nổi bồng bềnh trên mặt nước mà không cần bơi. Nơi đây từ lâu đã nổi tiếng khắp thế giới với cái tên "Biển Chết". Thế nhưng, dưới góc độ địa lý và khoa học hiện đại, cái tên này lại chứa đựng một sự thật bất ngờ: Biển Chết hoàn toàn không phải là biển.



Vì sao có sự nhầm lẫn kéo dài qua nhiều thế kỷ này?

Sự nhầm lẫn kéo dài qua nhiều thế kỷ này bắt nguồn từ tên gọi lịch sử, đặc điểm địa hình độc đáo cho đến tính chất hóa học cực đoan của dòng nước. Việc giải mã nhầm lẫn ngôn từ này giúp chúng ta khám phá một trong những kỳ quan thiên nhiên kỳ lạ và mong manh nhất trên hành tinh.

Bản chất địa lý của Biển Chết

Để hiểu vì sao Biển Chết không phải là biển, trước hết cần nhìn vào định nghĩa căn bản của địa lý học. Một vùng nước được gọi là biển khi nó là khoảng nước mặn rộng lớn nối liền trực tiếp hoặc gián tiếp với các đại dương mở như Biển Đỏ hay Địa Trung Hải. Trong khi đó, hồ là vùng nước hoàn toàn bị bao bọc bởi đất liền.

Biển Chết nằm lọt thỏm trong một thung lũng rạn nứt giữa Jordan ở phía đông cùng Israel và Palestine ở phía tây. Nó hoàn toàn không có bất kỳ đường giao thông thủy nào thông ra Đại Tây Dương hay Ấn Độ Dương.

Toàn bộ lượng nước của hồ được cung cấp chủ yếu từ sông Jordan ở phía bắc cùng một vài dòng suối nhỏ xung quanh. Tuy nhiên, đây lại là một hồ kín (endorheic lake) – tức là nước chảy vào nhưng hoàn toàn không có lối chảy ra. Con đường duy nhất để nước thoát khỏi lòng hồ là quá trình bốc hơi tự nhiên dưới cái nắng gay gắt của sa mạc Judea.

Vì sao nước ở đây lại mặn gấp 10 lần đại dương?

Độ mặn chính là yếu tố tạo nên sự khác biệt tột cùng của Biển Chết. Trung bình, độ mặn của các đại dương trên thế giới dao động quanh mức 3,5% (khoảng 35 gram muối trên mỗi lít nước). Trong khi đó, độ mặn của Biển Chết đạt tới mức kinh ngạc: 34,2% – gấp gần 10 lần so với nước biển thông thường.

Cơ chế tạo nên "nồi nước muối" khổng lồ này diễn ra suốt hàng triệu năm qua các giai đoạn nối tiếp. Đầu tiên, dòng sông Jordan cuốn theo vô số khoáng chất và muối từ các lớp đất đá trên hành trình của nó rồi đổ vào hồ. Do nằm ở vùng khí hậu sa mạc khô hạn với nhiệt độ cao quanh năm, nước trong hồ bốc hơi liên tục với tốc độ rất nhanh. Nước bốc hơi để lại toàn bộ lượng muối cùng các khoáng chất như Magie, Natri, Kali, Brom ở lại. Qua thời gian, nồng độ muối tăng dần đến mức bão hòa, kết tinh thành những vảy muối trắng xóa dọc bờ hồ.

Cũng chính nhờ nồng độ muối và khoáng chất cao vượt trội này, khối lượng riêng của nước Biển Chết trở nên vô cùng lớn. Con người khi bước xuống nước sẽ tự động nổi bồng bềnh trên mặt hồ mà không cần tốn bất kỳ sức lực nào để bơi hay đạp nước.

Nguồn gốc tên gọi "Biển Chết"

Nếu bản chất là một cái hồ, tại sao người ta lại gọi nó là "Biển"? Câu trả lời nằm ở yếu tố lịch sử và ngôn ngữ của người cổ đại. Hàng ngàn năm trước, khi khoa học bản đồ và địa lý chưa phát triển, con người thời đó thường dùng từ "biển" (như Yam trong tiếng Do Thái hay Bahr trong tiếng Ả Rập) để chỉ bất kỳ vùng nước mặn rộng lớn nào mà họ nhìn thấy. Đối với cư dân vùng Trung Đông thời xưa, vùng nước mặn mênh mông dài hơn 60 km này quá lớn để gọi là "ao" hay "đầm", nên họ mặc định gọi nó là biển. Tương tự, Biển Caspian hay Biển Galilee cũng là những cái hồ khổng lồ mang tên biển vì lý do tương tự.

Còn tính từ "Chết" xuất phát từ thực tế sinh học khắc nghiệt tại đây. Với độ mặn lên tới 34,2%, môi trường nước này trở thành vùng đất chết đối với hầu hết các sinh vật sống. Cá, tôm hay rong rêu từ sông Jordan vô tình bơi vào hồ đều sẽ bị mất nước và chết ngay lập tức. Những sinh vật duy nhất có thể tồn tại ở đây là một số loài vi khuẩn vi mô và nấm cực đoan (halophiles) có khả năng thích nghi đặc biệt.

Biển Chết là một minh chứng thú vị cho thấy tên gọi không phải lúc nào cũng phản ánh đúng bản chất địa lý. Nó không phải là một đại dương bao la, mà là một hồ mặn nội địa đặc biệt nhất hành tinh – nơi thấp nhất trên bề mặt Trái Đất (khoảng -430m so với mực nước biển). ■

Chợ hoa lớn nhất châu Á, nơi một cú bấm chốt giá mua trong 4 giây

Hàng trăm người ngồi kín các dãy máy tính, dõi theo màn hình và bấm nút giành từng lô hoa trong 4 giây tại chợ Đấu Nam, Côn Minh.

Bên trong Trung tâm Giao dịch đấu giá hoa quốc tế Côn Minh, hàng trăm nhà buôn và môi giới hoa ngồi thành từng dãy trước các màn hình điện tử. Phía trước họ là những đồng hồ giao dịch hiển thị mã hàng, chủng loại và giá của từng lô hoa.

Không giống cách mua bán thông thường, người mua tại đây không đứng trước quầy mặc cả mà theo dõi giá trên hệ thống đấu giá điện tử. Mỗi lô hoa bắt đầu ở mức giá cao rồi giảm dần. Khi mức giá xuống đến ngưỡng chấp nhận được, người mua bấm nút; người đầu tiên bấm sẽ giành quyền mua.

Một giao dịch trung bình chỉ mất khoảng 4 giây. Giá càng giảm, người mua càng phải quyết định nhanh bởi chỉ chậm một nhịp, họ có thể bỏ lỡ lô hoa.

Đấu Nam áp dụng đấu giá giảm giá kiểu Hà Lan, trong đó giá được điều chỉnh từ cao xuống thấp thay vì tăng dần như hình thức đấu giá phổ biến.

Những cú bấm nút nhanh không hoàn toàn dựa vào phản xạ. Trước phiên đấu giá, hoa được kiểm tra và phân loại theo giống, chiều dài cành, kích thước, độ nở, chất lượng và nhiều tiêu chí khác. Các nhà buôn có thể xem trước những lô hàng quan tâm, ghi lại mã số và xác định mức giá tối đa có thể chấp nhận.

Một nhà buôn có hơn 10 năm kinh nghiệm tại Đấu Nam nói với Tân Hoa Xã rằng trước mỗi phiên, ông ghi lại mã số những lô muốn mua rồi ước tính mức giá phù hợp. Khi lô hàng xuất hiện trên đồng hồ, ông phải nhanh tay để mua được hoa ở mức giá mong muốn.

Trung tâm hiện có khoảng 900 vị trí giao dịch. Trong giờ đấu giá, hàng trăm người cùng hướng mắt về các màn hình, theo dõi từng lô hoa lần lượt xuất hiện rồi nhanh chóng được sang tay.

Quy mô Đấu Nam hiện nay bắt đầu từ một khu chợ rất nhỏ. Năm 1983, người dân địa phương đưa lay ơn vào trồng thử và bán hoa trên con đường dài khoảng 50m trong làng, hình thành khu chợ họp trên đường. Đến năm 1999, chợ hoa chuyên nghiệp đầu tiên được xây dựng, đánh dấu bước chuyển từ mua bán tự phát sang giao dịch tập trung.

Cũng trong năm 1999, khi Côn Minh tổ chức Triển lãm Làm vườn thế giới, đại diện trung tâm đấu giá hoa Aalsmeer của Hà Lan đến tham quan Đấu Nam. Trước quy mô thị trường ngày càng lớn, cách mua bán trực tiếp giữa người trồng, người bán và người mua dần bộc lộ hạn chế, thúc đẩy Đấu Nam tìm hiểu mô hình đấu giá của Hà Lan.

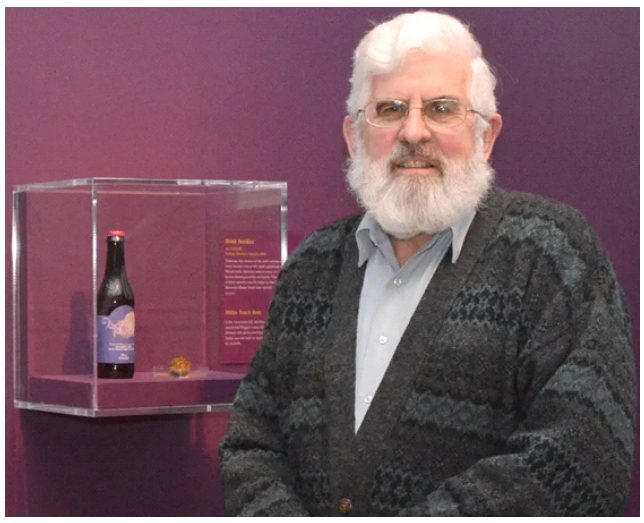
Sau khoảng ba năm chuẩn bị, ngày 20/12/2002, Trung tâm Giao dịch đấu giá hoa quốc tế Côn Minh mở phiên đầu tiên tại Đấu Nam. Những phiên đầu có khoảng 300 vị trí giao dịch và ba đồng hồ điện tử, đặt nền móng cho hệ thống đấu giá hoa phát triển như hiện nay.

Đấu Nam giao dịch 141,76 tỷ cành hoa, trị giá 115,74 tỷ nhân dân tệ, đứng đầu Trung Quốc về sản lượng và giá trị giao dịch năm thứ 25 liên tiếp. Thị trường có hơn 1.600 chủng loại hoa, từ hồng, cẩm chướng, ly, cúc đến cát tường; hoa được phân phối tới các thành phố trong nước và xuất khẩu tới hơn 50 quốc gia, vùng lãnh thổ.

Từ những bó hoa bán bên đường, Đấu Nam nay trở thành chợ giao dịch hoa cắt cành lớn nhất châu Á, nơi một lô hoa có thể hoàn tất mua bán chỉ trong vài giây. ■

Nhà khảo cổ giúp hồi sinh rượu cổ

Rượu là một trong những thức uống có lịch sử lâu đời và tồn tại xuyên suốt quá trình phát triển của nhân loại. Tuy nhiên, nhiều loại rượu đã thất truyền, chỉ còn rơi rớt lại cái tên ở đâu đó, hoặc thậm chí, ta không hề biết rằng chúng từng tồn tại.



TS. Patrick McGovern (1944-2025) bên cạnh chai Midas Touch, loại bia sản xuất dựa trên công thức tìm thấy trong lăng mộ Vua Midas

Tưởng chừng những thứ đã chìm trong dòng sông lịch sử sẽ không bao giờ xuất hiện dưới ánh dương. Nhưng thú vị làm sao, hành trình khai quật của nhà khảo cổ học người Mỹ Patrick McGovern đã tái hiện lại một số loại rượu cách đây hàng ngàn năm. McGovern ban đầu học hóa học tại Đại học Cornell, rồi lấy bằng cao học về hóa học thần kinh ở ĐH Rochester. Sau đó, ông bỗng chuyển hướng sang học tiến sĩ về văn học và khảo cổ học Cận Đông ở ĐH Pennsylvania.

Khởi đầu, ông nghiên cứu các mảnh gốm và thủy tinh trước khi tập trung vào "màu tím hoàng gia" của người Canaan và Phoenicia (chiết xuất từ ốc biển murex vùng Địa Trung Hải, từng là loại màu nhuộm đắt nhất thế giới). Điều này khiến ông chuyên hơn về các vật chất hữu cơ cổ đại, đặc biệt là phần cặn sót lại trong mảnh gốm của các loại bình đựng.

"Chúng tôi lúc nào cũng tò mò về thứ gì đựng trong những chiếc bình này. Nếu có thể xác định thành phần hữu cơ thì ta thực sự có thể nói được thứ bên trong là gì. Rồi ta có thể biết nhiều hơn về ý nghĩa của nó với con người", TS. McGovern chỉ ra. Tuy nhiên, cồn là thứ hoàn toàn không thể thu hồi được: đơn giản vì nó bay hơi. Nhưng nhờ các đột phá công nghệ là sắc ký lỏng và sắc ký khí – nhất là phương pháp khối phổ, các nhà khoa học có thể tìm kiếm chỉ dấu hóa học đặc thù của sản phẩm tự nhiên và có cơ may biết được bên trong bình chứa gì.

Ứng dụng các kỹ thuật này, McGovern cùng đồng nghiệp phát triển một loạt xét nghiệm cho các loại đồ uống có cồn khác nhau. Chẳng hạn, với rượu ở Trung Đông và châu Âu, họ tìm acid tartaric, xuất hiện nhiều trong loại nho Âu-Á, cùng với các loại acid khác (acid lactic, citric, và succinic) phổ biến trong loại nho này; họ cũng kiểm tra lượng chất nền do vi sinh vật sản sinh. Hạt nho và các chất khác, nếu được bảo quản và phục hồi, sẽ giúp khẳng định phân tích.

Còn với rượu mật ong, các nhà phân tích sẽ tìm hợp chất sáp ong, thứ này rất khó lọc ra, nhất là khi dùng kỹ thuật cổ xưa. Bia là một thách thức phức tạp hơn thế, vì chỉ có một ít chỉ dấu sinh học cho các loại ngũ cốc khác nhau (chủ yếu là lúa mạch, lúa mì, gạo, kê, lúa miến và ngô).

Ví dụ, lên men bia từ lúa mạch sinh ra canxi oxalat, hay còn gọi là cặn bia – đây là thứ nhóm nghiên cứu tìm kiếm trong hợp chất lưu lại. Họ phải áp dụng các tiêu chí khảo cổ khác để chứng minh, vì canxi oxalat thường thấy trong tự nhiên.

Trong cuộc khai quật ở Giả Hồ (Trung Quốc) – một điểm định cư thời đồ đá mới vào khoảng năm 7.000 - 5.700 TCN, các nhà khảo cổ tìm thấy chín lò nung gốm cùng các dấu vết cho thấy các cư dân nơi đây đã phát triển đời sống nông nghiệp. Nhóm nghiên cứu của McGovern đã phân tích chất cặn trong 16 mảnh gốm tìm thấy nơi đây và phát hiện trong đó chứa acid tartaric (từ một giống nho dại bản địa và/hoặc cây táo gai ở Trung Quốc), hợp chất dấu vân tay của sáp ong, và este phytosterol lên men là chỉ dấu của gạo.

Nói cách khác, các cư dân cổ đại đã tận hưởng một thức uống hỗn hợp gồm rượu lên men từ nho dại hoặc táo gai (có thể là cả hai), trộn với rượu mật ong và bia gạo. Được đặt tên là rượu Giả Hồ, loại thức uống này có tuổi đời 9.000 năm, là thức uống có cồn cổ nhất được phát hiện đến nay.

Một phát hiện khác của McGovern là loại rượu nho cổ nhất thế giới, có niên đại 6.000-5.800 năm TCN ở khu vực Nam Kavkaz của Georgia. Năm 1957, Bảo tàng Penn tổ chức khai quật gò mộ Gordion, hay còn gọi là gò Midas ở Gordium – nơi từng là thủ đô của Vương quốc Phrygia (nay thuộc Thổ Nhĩ Kỳ).

Trong lăng mộ, họ nhìn thấy một người đàn ông tầm 60 - 65 tuổi nằm trên lớp vải dệt nhuộm màu tím và xanh da trời, màu sắc hoàng gia thời kỳ cổ đại ở vùng Cận Đông trong một chiếc quan tài mở. Xung quanh là 157 bình đựng bằng đồng đủ mọi kích cỡ và bình gốm, thường dùng cho bữa tiệc cuối cùng đưa tiễn trước khi chôn cất.

Di tích này có niên đại 750-700 TCN. Và khi nhóm của McGovern phân tích chất cặn ngả vàng bên trong các bình kim loại trong mộ, họ phát hiện một thức uống hỗn hợp chứa rượu nho Âu-Á, bia lúa mạch và rượu mật ong.

Những vại rượu được đặt gần thi thể nhà vua cho thấy chúng đã được chuyền tay nhau uống trong bữa tiệc tang lễ của ông, giống như trong buổi túc trực linh cữu của người Ai-len. Với McGovern, đây là một ví dụ quan trọng về cách các nền văn minh cổ đại uống rượu trong những hoàn cảnh tương tự ngày nay – để tưởng nhớ người đã khuất. Các ví dụ khác bao gồm các lễ kỷ niệm tôn giáo, nghi lễ trưởng thành và tụ tập cụng bia sau buổi làm việc.

Năm 2000, Bảo tàng Penn tổ chức một bữa tiệc tối để thiết đãi Michael Jackson - một người chuyên viết về bia. Hàng chục ông chủ nhà máy bia nhỏ đã tề tựu trong buổi hôm đó. Giữa chầu bia, McGovern đã thách thức những người này: Ai trong số họ có thể tái tạo thức uống của Vua Midas?

"Liệu việc làm ra thứ gì đó uống được từ những hỗn hợp nguyên liệu kỳ lạ như vậy có khả thi không? Nếu có ai thực lòng quan tâm, tôi mời họ tới phòng thí nghiệm của tôi vào 9 giờ sáng hôm sau để nắm thêm chi tiết về cách tốt nhất để đảo ngược quá trình tạo ra một loại đồ uống như vậy", TS. McGovern hồi tưởng trong cuốn sách xuất bản năm 2017 có tựa đề Ancient Brews: Rediscovered and Re-Created.

Hơn 20 nhà sản xuất bia đã tới phòng thí nghiệm. TS. McGovern thông báo rằng vì không thể biết công thức chính xác để tái tạo, thế nên họ sẽ phải tự mày mò với các nguyên liệu để cho ra một thứ gì đó chấp nhận được.

Không lâu sau, một số mẫu đồ uống ra đời, McGovern là người quyết định xem mẫu nào là ngon nhất. Và người chiến thắng là Sam Calagione, người sáng lập Nhà máy bia thủ công Dogfish Head ở Milton, Delaware.

Ông Calagione đã "sử dụng loại mật ong húng tây Hy Lạp hảo hạng nhất, cũng như nho sữa, có bằng chứng DNA cho thấy đây là một trong những giống nho sớm nhất tại vùng Trung Đông, và lúa mạch 2 hàng. Không có chi tiết chính xác về loại men cổ, Sam đã dùng men rượu mật ong khô để lên men nguyên liệu và sản xuất ra thức uống tuyệt hảo". McGovern mô tả loại đồ uống này "thơm nức, nhưng cũng rất cân bằng. Rượu, bia và rượu mật ong làm nổi bật lẫn nhau mà không lấn át".

McGovern cho rằng cách thức sáng tạo đáng kinh ngạc mà con người ở nhiều địa điểm và nền văn hóa khác nhau sử dụng để sản xuất ra đồ uống có cồn phản ánh cách con người phát triển trên hành tinh: chúng ta lấy nguyên liệu từ thiên nhiên và biến chúng thành thức uống ngon lành.

Ông cho rằng Homo sapiens (Người tinh khôn) cũng có thể được xem là Homo imbibens (Người uống rượu). Ông cho rằng đồ uống có cồn, từ những năm khởi điểm phát triển văn hóa loài người, là sự tồn tại cần thiết về cảm xúc, tôn giáo và trí tuệ cho sức khỏe con người, giống như đồ ăn với cơ thể chúng ta. ■

Vui Cười

*** Không cần trộm**

Một phạm nhân hỏi cai tù:

- Thưa ngài! Sao cửa sổ ở đây lại có tới hai lớp song sắt vậy?

- Để đảm bảo chắc chắn hơn!

- Vớ vẩn thật, làm quái gì có đứa nào muốn vào đây ăn trộm cơ chứ!!!



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

People pleasing: bạn có đang quá cố gắng để làm hài lòng người khác?

Luôn ưu tiên người khác có thể giúp bạn duy trì sự hòa hợp trong các mối quan hệ, nhưng cũng dễ khiến bạn đánh mất tiếng nói và nhu cầu của chính mình. Điều gì khiến people pleasing trở thành một thói quen khó từ bỏ, và làm thế nào để bước ra khỏi vòng lặp ấy?

Có những lời đồng ý được thốt ra gần như theo phản xạ. Đồng ý ở lại làm thêm dù công việc vẫn còn ngổn ngang. Đồng ý nhận một lời nhờ vả vào cuối tuần dù điều duy nhất bạn muốn là được nghỉ ngơi.

Đồng ý tham gia một cuộc hẹn mà bản thân không thật sự hứng thú. Và trong phần lớn trường hợp, chỉ cần nghĩ đến việc từ chối cũng đủ khiến bạn cảm thấy áy náy.

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng như vậy. Nhưng nếu "được", "không sao đâu" hay "để mình làm" luôn là câu trả lời đầu tiên, bất kể điều đó khiến bạn phải đánh đổi thời gian, năng lượng hay cảm xúc của chính mình, rất có thể đây không còn đơn thuần là sự tử tế.

Trong tâm lý học, phản ứng này được gọi là people pleasing - khuynh hướng khiến một người luôn ưu tiên sự hài lòng của người khác hơn nhu cầu của chính mình.

Điều đáng nói là phía sau những cái gật đầu tưởng chừng vô hại ấy không chỉ có lòng tốt, mà còn tiềm ẩn những nút thắt tâm lý phức tạp hơn rất nhiều. Vì sao một số người luôn cảm thấy mình phải nói "có"? Và điều gì khiến việc làm hài lòng người khác dần trở thành một thói quen khó từ bỏ?

People pleasing là gì?

People pleasing được hiểu đơn giản là xu hướng luôn cố gắng làm hài lòng mọi người. Tuy nhiên, theo các chuyên gia tâm lý, bản chất của nó không nằm ở việc "quá tốt bụng", mà là một cơ chế thích nghi được hình thành để tạo cảm giác an toàn về mặt cảm xúc.

Nói cách khác, người mang xu hướng people pleasing không chỉ muốn người khác vui vẻ, mà còn vô thức tin rằng giá trị của bản thân phụ thuộc vào cảm xúc và sự công nhận của những người xung quanh.

Theo Tiến sĩ tâm lý Rosenna Bakari, người mang xu hướng people pleasing thường vô thức tin rằng mình phải có trách nhiệm giữ cho người khác vui vẻ hoặc ít nhất là không thất vọng.

Họ rất nhạy cảm với những căng thẳng trong các mối quan hệ và luôn cố gắng làm mọi thứ để giữ hòa khí. Theo thời gian, việc làm hài lòng người khác dần trở thành cách họ tìm kiếm sự công nhận cho chính mình.

Theo nhà trị liệu tâm lý Esin Pinarli, people pleasing là một cơ chế tự vệ được hình thành từ thời thơ ấu. Khi một đứa trẻ lớn lên trong môi trường mà việc làm hài lòng người lớn đồng nghĩa với cảm giác được yêu thương và an toàn, các em sẽ dần quen với việc gác lại nhu cầu của mình để đáp ứng kỳ vọng của người khác.

Thói quen ấy có thể kéo dài đến tuổi trưởng thành, khiến họ luôn ưu tiên giữ hòa khí và vô thức xem sự hài lòng của người khác như thước đo giá trị của chính mình.

Bạn có phải là people pleaser không?

Không phải ai có xu hướng people pleasing cũng từng trải qua những biến cố lớn trong tuổi thơ. Đôi khi, chính những trải nghiệm lặp đi lặp lại mỗi ngày mới âm thầm định hình cách một người nhìn nhận bản thân và các mối quan hệ.

Bạn có thể dễ rơi vào trạng thái này nếu từng lớn lên trong môi trường mà:

- Được khen ngợi chủ yếu vì ngoan ngoãn, vâng lời hơn là được khuyến khích bày tỏ quan điểm.

- Cảm xúc thường bị xem nhẹ hoặc phủ nhận thay vì được lắng nghe.

- Tin rằng mình phải "xứng đáng" thì mới được yêu thương hoặc công nhận.

- Luôn né tránh xung đột vì sợ làm người khác thất vọng.

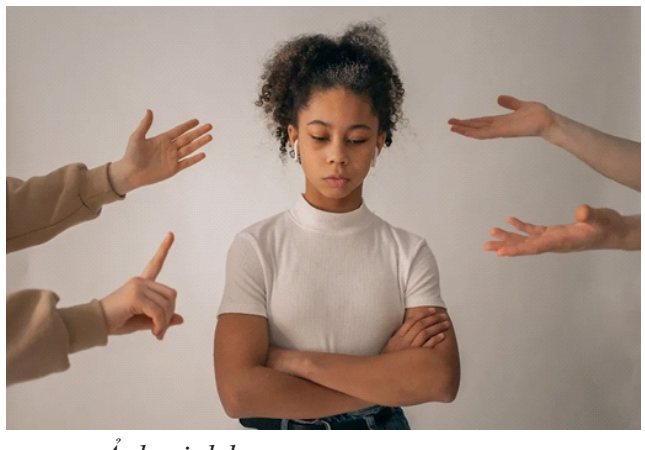
- Sai lầm thường đi kèm với trách phạt thay vì được hướng dẫn và động viên.

- Bị kiểm soát hoặc bao bọc quá mức.

- Chứng kiến người lớn liên tục nhún nhường để giữ hòa khí.

- Nghe những lời nhận xét khiến bản thân dần tin rằng mình không đủ giỏi hoặc không đủ tốt.

Những trải nghiệm ấy có thể không được xem là sang chấn, nhưng đủ để gieo vào một đứa trẻ niềm tin rằng muốn được yêu thương và chấp nhận thì trước hết phải biết làm hài lòng người khác.



Ảnh minh họa

Làm thế nào để thoát khỏi people pleasing?

Hiểu được giá trị thực sự của việc luôn làm hài lòng người khác

People pleasing thường kéo dài vì trong một khoảng thời gian, nó thật sự mang lại lợi ích. Bạn tránh được xung đột, được yêu mến và duy trì cảm giác an toàn trong các mối quan hệ. Nhưng khi bước vào tuổi trưởng thành, điều này sẽ để lại nhiều hệ lụy tâm lý hơn bạn nghĩ.

Nếu bạn thường xuyên cảm thấy kiệt sức, cho đi quá nhiều nhưng hiếm khi được đáp lại, hoặc bắt đầu oán giận vì cảm giác bị lợi dụng, đó có thể là dấu hiệu cho thấy cách bảo vệ bản thân này không còn phù hợp với bạn nữa.

Thay vì chỉ trách người khác, hãy thử tự hỏi liệu việc mình luôn nhận lời và ngại từ chối có đang góp phần khiến cảm xúc của mình trở nên tiêu cực hơn hay không.

Tập làm quen với cảm giác không thoải mái khi ưu tiên bản thân

Thoát khỏi people pleasing không có nghĩa là bạn sẽ trở nên lạnh lùng hay ích kỷ. Điều khó nhất là học cách chấp nhận những cảm xúc xuất hiện khi bạn bắt ưu tiên bản thân mình, như cảm giác tội lỗi, nỗi sợ bị từ chối, sợ làm người khác thất vọng hay sợ đánh mất một mối quan hệ.

Quá trình chữa lành chỉ thật sự bắt đầu khi bạn không còn vội vàng xoa dịu cảm giác tội lỗi bằng cách tiếp tục chiều theo người khác.

Hãy bắt đầu từ những ranh giới nhỏ, chấp nhận cảm giác không thoải mái khi nói "không" và cho bản thân thời gian để làm quen với điều đó. Các bài tập hít thở hoặc kỹ thuật điều hòa cảm xúc cũng có thể giúp bạn bình tĩnh hơn trong quá trình này.

Đừng vội đưa ra câu trả lời

Nhiều people pleaser có thói quen nói "được thôi" gần như ngay lập tức. Thay vì trả lời theo phản xạ, hãy cho mình một khoảng lặng trước mỗi lời đề nghị.

Bạn có thể nói đơn giản: "Để mình xem lại rồi phản hồi bạn nhé". Chỉ vài phút suy nghĩ cũng đủ để bạn tự hỏi:

- Mình có thực sự muốn làm việc này không?

- Mình có đủ thời gian và sức lực để làm việc này không?

- Mình đồng ý vì bản thân sẵn lòng, hay chỉ vì sợ người khác thất vọng?

Khoảng dừng ấy không chỉ giúp bạn cân nhắc trước khi nhận lời, mà còn là cơ hội để lắng nghe điều mình thật sự mong muốn. Bởi một mối quan hệ lành mạnh sẽ không đổ vỡ chỉ vì một lời từ chối.

Nếu điều đó xảy ra, rất có thể mối quan hệ ấy đã tồn tại quá lâu nhờ sự hy sinh của một người hơn là sự tôn trọng từ cả hai phía.

Tự do thật sự không phải là được mọi người yêu thích, mà là khi bạn có thể sống mà không phải liên tục vượt qua ranh giới của chính mình.

Việc suy nghĩ cho người khác và lòng trắc ẩn vẫn luôn đáng quý, vì chúng giúp các mối quan hệ trở nên sâu sắc hơn. Bạn hoàn toàn có thể hòa nhập và gắn bó với mọi người xung quanh mà không cần phải đánh mất hay phủ nhận chính mình.

Và khi đó, sự tử tế không còn là việc gồng mình để được chấp nhận, mà trở thành một lựa chọn tự nhiên, xuất phát từ sự tôn trọng bạn dành cho bản thân. ■

TRUYỆN NGẮN

Ngọn đồi hoa Diên Vĩ

Cuối Thu - một thời điểm thích hợp để sải dài bước chân trên con đường hoa phố Rhône-Alpes. Từng cơn gió đầu mùa thổi rít bên tai, kéo áo khoác che kín cổ. Trên phố biết bao cặp nhân tình nắm tay và hôn nhau, dưới ánh đèn vàng mờ hiu hắt còn cảm nhận được sự nồng cháy trong nụ hôn của họ.

Thật chẳng có gì ngại ngùng và đáng xấu hổ khi bạn và người yêu của bạn đang ở Đất nước Tình Yêu nổi tiếng nhất Châu Âu cả. Nhưng mọi người nhìn tôi thì lại ngại, vì sao à? Bởi vì tôi đi một mình. Thật sự đó, trên phố thì ai cũng có cặp cả, còn tôi thì không.

Nếu tôi ngửi mùi này không nhầm thì là trà hoa Diên Vĩ. Tôi đi theo bản năng tìm đến mùi hương đó. Mở cửa bước vào quán café "Bonjour" - Tên nghe hay đấy!

- Xin chào quý khách, quý khách đợi bạn hay là đã đặt bàn đôi trước ạ?

- Tôi... tôi đi một mình.

- À… còn một bàn đơn cạnh lò sưởi, quý khách có muốn ngồi không?

- Được, cho tôi một trà Diên Vĩ và một bánh táo!

- Vâng, mời quý khách ngồi.

Ngồi vào bàn, tôi nhìn ra cửa sổ, thấy một đôi trai gái đang cuốn lấy nhau - Thật lãng mạn. Nhìn những hình ảnh đó, tôi nhớ đến cái ngày tôi cùng anh bước trên những con đường của thành phố Paris, tôi nhớ những ngày mùa thu anh nắm tay tôi thật chặt, xoa xoa cho ấm rồi hôn lên chúng, tôi nhớ…

- Của quý khách đây ạ!

- Ồ! Cảm ơn!

Nhìn cánh hoa diên vĩ - hoa iris - có màu xanh ngát nằm trên mặt đĩa, tôi nhớ anh da diết, nhớ mỗi lần được anh đánh thức, hình ảnh đầu tiên trong một ngày là những cành hoa iris nằm trong lọ nước, được phơi màu dưới ánh nắng. Anh ở đó, mỉm cười, nụ cười anh rạng rỡ...

8 năm trước, tôi gặp anh ở Côte d' Azur, anh cũng ở đó, phơi cơ thể vạm vỡ chắc nịch của mình dưới ánh nắng dịu dàng. Một người đàn ông Pháp 22 tuổi, mắt nâu, tóc nâu. Còn anh nhìn thấy tôi, ngồi đọc sách trên bãi biển. Một người phụ nữ Việt 26 tuổi, mắt nâu, tóc đỏ đắm mình trong văn chương.

Khi biết tôi lớn hơn anh bốn tuổi, anh không những chẳng có vẻ gì là ngại ngùng mà anh còn rất háo hức và nói với tôi rằng những phụ nữ lớn hơn tuổi rất quyến rũ. Trong những năm anh vẫn còn đang say mê trong trường đại học để trở thành một hoạ sĩ trẻ đầy đam mê và nhiệt huyết, thì tôi lại đi làm từ sáng sớm cho đến chiều tối trong một không gian dành cho một nhà tổ chức sự kiện.

Nhưng vì thời gian ít ỏi đó, anh đã yêu thương tôi hết mức. Mỗi sáng, anh làm cho tôi một bữa sáng tại giường hôn lên má tôi rồi lại chào buổi sáng, mỗi buổi chiều khi đi làm về, anh ra đón tôi ở trạm xe rồi nắm tay tôi đưa về nhà. Hạnh phúc lắm phải không?

Anh thường hay hứa hão rằng mùa hoa iris đến anh sẽ ra trường và cưới tôi, tôi thì cười và bảo lại "Em chỉ yêu người đàn ông đã có sự nghiệp vững chắc trong tay, em sẽ không bao giờ yêu con nít đâu". Nghe tôi nói như thế anh thường im lặng và ngồi vào laptop làm tiếp bài luận văn tốt nghiệp của mình.

Tôi yêu anh nhiều lắm, anh luôn làm tôi cảm thấy ấm áp, không phải là cảm giác thiếu thốn cảm xúc hay thiếu an toàn khi ở cạnh một đứa con nít. Anh mang lại cho tôi nhiều cảm xúc, tất cả thăng trầm của cuộc sống đã đến với tôi và anh đã ở bên cạnh lo lắng, yêu thương nâng đỡ tôi.

Nhưng… một ngày bất ngờ anh lại bỏ tôi ra đi, tôi đã hốt hoảng tới tột độ. Khi ngoài trời đang mưa lớn, tôi lại chạy ra ngoài phố, mặc cho cả thân người ướt đẫm, tôi vẫn cố chạy, chạy để tìm kiếm cái gì đó, chạy để tìm kiếm người con trai tóc nâu với đôi bờ vai rộng, chạy để tìm kiếm một bàn tay đã quá thân thuộc, để tìm kiếm anh…

Như chợt nhớ một điều gì đó, tôi chạy ra bến xe, cứ ngỡ anh đang đứng đó dưới cột đèn với chiếc dù đỏ trên tay đang đợi tôi, nhưng… không, anh đã không ở đó. Tôi ngồi thụp xuống dưới chân đèn, bưng mặt khóc, mọi cảm xúc của tôi như vỡ tung.

- Anh ơi! Anh đang ở đâu?

Mọi người nhìn tôi, một số người cố gắng giúp tôi và hỏi tôi chuyện gì đang xảy ra, nhưng tôi cứ khóc nức lên như thế, rồi hàng chục, hàng trăm người đi qua, ai cũng quay lại hỏi thăm, tôi đã cố tìm anh trong đám đông, nhưng không thấy anh, biết bao bàn tay đỡ tôi dậy nhưng không có bàn tay của anh.

Tôi ngồi dưới mưa hàng giờ đồng hồ, ai rồi cũng bỏ đi chỉ còn mình tôi ngồi lại đó. Cuối cùng, tôi đứng lên nhưng lại ngã xuống, đôi chân tôi tê buốt, lồm cồm bò dậy, lê từng bước chân về nhà. Bước vào căn hộ lạnh lẽo, không một bóng người. Ngồi vào bồn tắm, tôi xả nước nóng, nhưng tại sao thật lạnh buốt, tay chân tôi mất cảm giác, tôi dìm người xuống nước.

Biết bao hình ảnh của anh tràn ngập về tâm trí tôi, không thể thở nổi, tôi bật dậy. Nhìn bản thân mình trong gương, tôi cảm thấy mình thật thảm hại làm sao, tay chân quơ loạng xạ, làm đổ tất cả các lọ dưỡng da, mỹ phẩm và đồ dùng xuống sàn, ném những cái ly vào tường "Xoảng, xoảng".

Tôi gào thét, ném những bức hình của anh và tôi xuống đất, cả những luận văn và sách của anh tôi cũng ném vào tường, nếu như anh ở bên tôi lúc này anh sẽ hét toáng lên "Em điên à? em làm gì vậy?" tôi chỉ muốn nghe như vậy để biết anh còn ở đây thôi. Nằm vật ra giường, tôi giãy lên như một đứa con nít "Anh à! anh đâu rồi?" rồi lại khóc nấc lên, cho đến khi chìm sâu vào giấc ngủ…

Choàng tỉnh, đầu tôi nhức bưng, tay chân lạnh ngắt, cả người tái tê, tiếng đồng hồ cứ vang lên, tôi cầm lấy cái đồng hồ và tắt nó.

- Alo, Carlos à?

- Cô đang ở đâu vậy? Ngài chủ tịch muốn gặp cô, ông ấy nói là cô làm rất tốt trong tuần lễ Paris vừa qua, ông ấy nói sẽ đề bạt cô lên chức chủ tịch thay ông ấy đấy!

- Oh… nói với ông ấy là tôi bị bệnh, tôi bị sốt mất rồi!

- OMG! Cô có ổn không, để tôi đi mua thuốc cho cô nhé!?

- Không cần đâu, tí nữa nếu đi qua (ho) thì mang giúp tôi vài cuốn băng về festival sắp tới và mang cả kem cùng siro ho nữa nhé!

- Ôi Chúa tôi! Được rồi, tôi sẽ mang qua cho cô!

Carlos đến và mang cho tôi vài cuốn băng, siro ho và vài hộp kem vanila. Khi mới bước vào nhà, Carlos thảng thốt:

- Chúa ơi! Vừa có một cơn bão đi ngang đây à?

- Ô! Carlos hả? (ho) tôi đang nằm trên giường! Cô để đồ trên bàn rồi đi về đi!

- Nè! Cô và Joah…

- Chúa ơi! Đừng nhắc nữa… cô về đi!

Carlos để lại đồ trên bàn hoa, rồi ra về. Tôi gượng dậy, nhìn xuống sàn, đúng là giống như một bãi chiến trường. Bước xuống giường, tôi dọn dẹp mớ hỗn độn, lượm lại những khung ảnh, luận văn và sách của anh để lên bàn, nhìn vào chúng hồi lâu, tôi quay người bước vào phòng tắm.

Phòng tắm đầy những mảnh thủy tinh nằm la liệt trên sàn, cúi người lượm những mảnh vỡ, tôi sơ ý làm xước tay, máu chảy dài từ đầu ngón xuống lòng bàn tay, dòng nước ấm chảy ra từ khóe mắt rồi rơi lã chã, không phải vì đau mà là vì tôi… nhớ anh.



Ngồi vào bàn bếp, bụng tôi cồn cào, nhưng hình như… đã lâu quá tôi quên mất cách làm một bữa ăn sáng cho mình. Lục lọi trong tủ lạnh chẳng có gì ngoài vài loại trái cây, 2 hộp sữa và một hộp trứng. Tôi tự chiên cho mình 2 quả trứng, rót một cốc đầy sữa và bắt đầu bữa sáng đầu tiên không có anh.

Nhét đĩa vào máy, bật tivi và thả mình xuống sofa đó là cách tôi làm việc khi có một event sắp tới. Tôi cảm thấy ổn và thoải mái hơn với hộp kem trong tay, nhưng có cảm giác thiếu thốn một cái gì đó… tôi bật khóc…

- Em đang xem gì vậy?

- Sắp tới có tuần lễ Paris, nên em coi mấy

TRUYỆN NGẮN

cái đĩa quay lại những năm trước, em muốn những event em tổ chức phải thật tốt! Vậy mới được giới báo chí viết tốt được!

- Ô! My baby chăm chỉ quá nhỉ?

- Oaiss (ngáp) em coi từ sáng, giờ buồn ngủ quá, mà anh đã làm xong bài chưa?

Anh hôn lên môi tôi, rồi ẵm tôi lên giường. Tắt tivi, anh nằm xuống với tôi, ôm lấy cơ thể nhỏ bé của tôi và thì thầm:

- Cô gái à! Mệt thì phải đi ngủ chứ! Để anh phải chăm lo như em bé thế à?

Tôi vùi mình vào ngực anh.

- Bởi vì… em thích được anh làm như vậy!

"Là chuyện trước đây! nghĩ lại làm gì vậy hả?". Tự dằn vặt bản thân như vậy, và chỉ như vậy thôi. Nước mắt rơi xuống không ngừng, bao nhiêu nỗi đau như đã tuôn trào hàng mấy thế kỉ, như đã vỡ tung. Vết thương lòng cứ thay nhau chảy theo nước mắt. Đưa tay lên dụi mắt như một đứa con nít.

Rồi những ngày sau đó, tôi lao đầu vào công việc, có ngày thì ngồi trước máy tính mười mấy tiếng đồng hồ, có ngày thì đi hết những công ty quảng bá, công ty quản lý người mẫu rồi đến các đại lý phục vụ… làm tôi mệt lã người, chỉ cần ngã xuống giường và ngủ tới mùa xuân năm sau cũng được.

Và bao công sức tôi bỏ ra đã có kết quả. Festival do tôi quản lý tổ chức có doanh thu về chính sách gấp 2 lần năm trước; vị chủ tịch đã tin tưởng giao lại chức của ông ấy và về hưu. Cuộc đời tôi đã bước sang một trang mới, không còn căn hộ loại 3, không còn xe bus, không còn nữa.

Tôi sẽ được người trong giới biết đến nhiều hơn, tôi sẽ tự mua cho mình những căn hộ loại 1, sẽ tự sắm cho mình một chiếc motor để đi làm và đi dạo những con đường của Paris, tôi sẽ làm những gì tôi thích…

Nhưng, điều tôi muốn nhất lại không thể ở đây cùng tôi. Mọi người đã ở bên tôi lúc tôi đau buồn nhất, và chúc mừng tôi khi lên đến đỉnh vinh quang. Đôi khi, lại có người nhắc về anh, lại làm trái tim tôi đau lên một cách vô thức, tôi cười trừ và nhún vai.

Một ngày cuối thu, khi tôi vẫn đang mải kiểm tra dự án, tôi vô tình bật nhầm một tập tin trong mail, tập tin này mở lên một video. Video này đã được ghi lại từ 2 năm trước, nhưng do tôi quá bận bịu nên không coi được.

Đầu video, bức ảnh của tôi đang nằm ở bãi biển Côte d' Azur hiện lên, sau đó là những tấm hình tôi cùng anh chụp ở tháp Eiffel, chụp ở sông Venice… cứ lần lượt hiện lên như thế, làm tim tôi cứ nhói lên từng hồi. Đến phút thứ 10:59 là phần ghi hình của anh trong video, anh nhìn vào máy và mỉm cười, nụ cười của anh vẫn tỏa sáng.

- Chào em yêu! Còn nhớ anh lắm phải không? (Cười) Anh cũng rất nhớ em, anh lúc nào cũng vậy, luôn luôn nhớ em. Và… anh cảm thấy rất buồn khi không thể ở bên cạnh em lúc này, chúc mừng cho em khi festival thành công, anh nhớ mà! Năm nào cũng vậy, cứ xong tuần lễ Paris là em lại lao vào làm festival. Nhiều khi, nhìn em làm việc nhiều đến nỗi sốt cao, anh chỉ có thể ở bên chăm sóc em bằng cả sự tận tụy và khéo léo. Em có biết rằng? Anh đã tự sỉ nhục bản thân mình sâu trong đáy tim này. Anh chỉ muốn trở thành một họa sỹ nổi tiếng, có thể chung sống cùng em-một nhà tổ chức sự kiện tài năng nhất anh từng thấy. Nhìn em làm việc cả ngày, không thể gọi hay nhắn tin cho anh, anh chỉ muốn gục xuống thôi. Mỗi buổi sáng anh đã cố dậy sớm hơn em, để có thể ngắm nhìn và nấu đồ ăn sáng cho em, chiều tối thì anh luôn đứng đợi từ 6h khi biết 8h chuyến xe bus của em mới đến. Và cả hàng tá việc em không biết, nhưng nó làm anh cảm thấy vui. Anh luôn nói mùa hoa iris nở trên cánh đồi, anh sẽ tốt nghiệp và cưới em, nhưng anh đã không làm được, anh đã cố gắng rất nhiều để em biết rằng anh yêu em nhiều lắm. Khi đối diện với sự thật, anh cảm thấy thực sự trách bản thân mình, nếu biết trước thì anh đã không hứa để em luôn nhớ điều đó, anh thật sự rất xin lỗi. Hãy sống tiếp cuộc đời của mình em nhé, em xinh đẹp và hoạt bát em sẽ tìm được hướng đi của mình, anh đã muốn cùng em đi đến trọn con đường, nhưng căn bệnh ung thư quái ác này đã hành hạ anh, anh biết mình không thể đi tiếp với em, nhưng anh sẽ yêu em và mãi mãi như vậy. Hãy thay anh yêu cuộc sống hiện tại em nhé!

Video kết thúc, để lại cho tôi cảm giác hụt hẫng đến vô tận. Tôi cười: "Thì ra là anh đã mất vì bệnh ung thư, chứ không phải tai nạn giao thông như mọi người nói", tôi như trúng tiếng sét ái tình của anh một lần nữa.

Mở hộp tủ, tôi lấy ra một tấm bằng tốt nghiệp loại giỏi mà người ta đã gửi cho anh vào ngày ra trường. Tôi nghĩ nếu bây giờ anh vẫn ở đây thì anh đã là một họa sỹ giỏi đấy. Cầm tấm bằng, mở cửa văn phòng rồi đi xuống phố. Giờ đây đứng trước mộ anh, tôi đặt tấm bằng tốt nghiệp và bó hoa iris xuống nền cỏ xanh rờn, quỳ xuống hôn lên tấm hình của anh được tạc lên phiến đá lạnh ngắt.

- Em sẽ thay anh, yêu cuộc sống này, hãy ở bên em, như anh vẫn luôn như vậy anh nhé!

Giọt nước mắt lăn dài trên má, tia nắng khẽ chiếu xuống sưởi ấm khuôn mặt tôi, từng làn gió khẽ lùa và tinh nghịch từng cánh hoa. Và ở đâu đó, ngọn đồi hoa diên vĩ đang dần dần trổ sắc. ■

Mai Phạm

Đi qua mùa hoa sữa không anh

Xa rồi những ngày nắng hạ chói chang nhuộm vàng thành phố, xa rồi những buổi trưa hè rộn rã tiếng ve. Thu về cho thành phố thay màu áo mới, thơ hơn, đẹp hơn trong hương hoa sữa nồng nàn.

Hà Nội đã bước vào mùa thu - mùa đẹp nhất trong năm. Mùa thu mang trong mình những nét rất riêng khiến nó sống trong tâm khảm của nhiều người như một nỗi nhớ.

Mỗi độ thu về, khi gió hanh mơn man làm rối lọn tóc của những cô thiếu nữ Hà thành, các bà các mẹ chọn mua cốm, mua hồng để cảm nhận rõ hơn bước chân thu, thì một vài tâm hồn nhạy cảm bất giác đi tìm một mùi hương quen thuộc, đó là hương hoa sữa.

Những cây hoa sữa thân to, vỏ xù xì tỏa tán lá rộng ôm lấy khoảng trời mênh mông. Từ những tán cây đó, những mầm hoa xanh non yếu ớt tỏa ra thứ hương thơm đặc trưng ướp hương cả thành phố. Sớm nay, nắng mọn men dò xét nơi bậu cửa, tôi đứng bên song và lắng nghe trong làn gió heo may, có mùi hương rất quen thoang thoảng đọng lại bên hiên nhà khiến cho tâm hồn nghệ sĩ trong tôi bất chợt lưu luyến, xốn xang đến lạ kỳ. Chợt nhận ra, lại thêm một mùa hoa sẽ chẳng còn được cùng ai thong dong trên đường Nguyễn Du, nhấm nháp ly café và cười vì thấy mình thật hạnh phúc như thủa nào.

Có lẽ cũng bởi vậy mà con bé tôi nhận thấy hương hoa sữa năm nay không còn ngọt ngào như những năm trước. Vì thời gian qua đi, vì mọi thứ thay đổi thì hương hoa sữa cũng không còn giống như thủa mình yêu nhau chăng?

Đứng bên song cửa, cảm nhận mùi hương dù đã nhạt đi nhiều nhưng vẫn đủ để gieo vào lòng người nhiều nỗi nhớ chơi vơi. Ai nói rằng chỉ có những điều ngọt ngào mới làm người ta xao lòng? Với tôi và có lẽ với nhiều thiếu nữ khác, mùa thu, mùa trăng đẹp nhất trong năm và hương hoa sữa sẽ gợi nhớ nhiều kỷ niệm.

Đứng trong mùa thu, tôi thấy Hà Nội ngủ êm và hiền hòa đến lạ. Hương hoa sữa mùa này như có thể đọng thành từng giọt rơi xuống tóc. Nhớ năm nào anh bảo rằng tôi sinh ra là để dành riêng cho những mùa thu nắng vàng ươm se se gió, mùa thu của hoa sữa...

Giữa cái ồn ào bụi bặm phố xá bỗng giật mình lạc trong nắng gió mùa thu. Tôi đã từng thật hạnh phúc vì cảm giác được yêu và được chờ đợi. Nhưng rồi, như người ta vẫn nói "cuộc sống đổi thay thì mọi thứ hà tất phải vẹn nguyên như cũ?".

Anh đã thay đổi, mỗi lần gặp, anh thường nói nhiều về các loại xe hơi, về nhà đất và cơn lốc chứng khoán đã cuốn anh theo. Anh giờ coi những cảm xúc lãng mạn của tôi với mùa thu là nhạt nhẽo, là phù du, là không thiết thực.

Vẫn đứng trong mùa đẹp nhất năm, dưới con đường ngày nào hai đứa đi chung, tôi nhận thấy anh chợt xa lạ... Và có lẽ, linh cảm của tôi đã đúng khi anh chủ động chia tay tôi hai tháng sau đó.

Suy sụp và thất vọng, tôi đã tưởng rằng mình không thể đứng lên. Nhưng rồi, đã ba mùa hoa sữa trôi qua. Tôi vẫn chăm chú dõi theo từng bước chân nhẹ nhàng của mùa thu với hương hoa sữa nồng nàn lan tỏa. Mùi hoa vẫn vậy, có điều, theo thời gian và theo những dòng cảm xúc dần trở nên chai sạn, tôi nhận ra rằng mình vẫn có thể vững vàng bước tiếp để đi qua những mùa hoa sữa không anh... ■

Gia Linh

TRUYỆN NGẮN

Chiếc nhẫn ngày xưa

Ngày anh cưới chị anh nghèo lắm. Nghèo đến nỗi sính lễ cho chị chỉ có cái nhẫn cưới mỏng dính bằng vàng 18k...

Đó là tất cả số tiền mà anh cố gom góp được. Mẹ chị nhìn theo chị đi về nhà anh mà lắc đầu ngán ngẫm. Bà không hiểu tại sao cô con gái ngoan của mình sao có thể cãi lời đi lấy một thằng con trai nghèo, mồ côi cha gánh trên vai bà mẹ già đứa em gái còn nhỏ.



Sau đám cưới anh bàn với chị ở quê như thế này không là cách tốt. Anh muốn hai vợ chồng lên thành phố kiếm cơ hội hy vọng đổi đời. Chị mỉm cười đồng ý như cái ngày nhận lời làm vợ anh.

Nhờ người bạn giúp đỡ anh xin được chân lơ xe kiêm khuân vác cho một trạm xe chuyên chở những thứ nông sản ở quê lên thành phố. Chị bán rau ở một chợ ven trung tâm.

Nhờ tính chịu khó anh được vợ chồng chủ hãng xe thương và quý mến. Hằng ngày anh chở kèm thêm những bó rau tươi xanh được trồng tự nhiên từ quê lên cho chị. Khiến hàng rau của chị luôn đắt khách.

Tuy cuộc sống có phần vất vả nhưng cũng tạm ổn so với bao người. Nhiều lần thấy chị thức khuya dậy sớm và đôi bàn tay chai sần anh thương chị lắm. Anh thường nói, anh biết lấy anh chị chịu thiệt thòi nên ngoài yêu thương chị, anh sẽ cố làm việc kiếm thật nhiều tiền bù đắp cho chị.

Hai năm sau anh bây giờ đã là tài xế. Vợ chồng người chủ hãng xe giao lại cơ sở cho con quản lý, họ về quê an hưởng tuổi già. Thương anh bao năm thật thà chịu khó khi làm việc. Hai vợ chồng bán rẻ cho anh một chiếc xe tải nhỏ. Họ cho anh trả góp dần, thế là anh ra làm riêng.

Vốn quen thuộc công việc bao năm lại rành rẽ nhiều về thôn quê, anh được nhiều bạn hàng thuê chuyên chở. Công việc phát triển theo cấp số nhân, càng làm càng lớn.

Cộng thêm tính chị tiết kiệm biết tính toán ba năm sau họ đã có ba - bốn chiếc xe thay vì một như lúc đầu cùng cơ ngơi nho nhỏ. Chị không còn buôn bán vất vả chỉ ở nhà lo cơm nước cho anh và những người cùng làm.

Dạo gần đây chị nghe những người bạn hàng xầm xì, bàn tán anh qua lại với Lụa. Có người còn cảnh báo chị coi chừng mất chồng. Cô khách hàng tên Lụa này chị cũng biết. Lụa có sạp bán trái cây ở chợ là gái lỡ thời chưa chồng, ăn nói ngọt ngào, mặn mà về hình dáng.

Âu là số trời bắt long đong chị hay thường nhủ thế khi nghĩ về Lụa. Nên mặc ai nói gì chị vẫn tin anh, vợ chồng bao năm còn gì. Cho đến một buổi tối Lụa tìm đến nhà chị, khi chị hỏi lý do gì thì Lụa rời khỏi cái ghế đang ngồi quỳ sụp xuống sàn nhà khóc nức nở và lạy chị như tế sao. Lụa nói:

- Em cắn cỏ lạy chị, em không biết phải làm sao. Em có thai với anh đã hơn ba tháng. Em không thể nào bỏ đứa bé đi được vì bác sĩ bảo thai lớn và em cũng không làm sao có cái can đảm giết con em.

Em xin chị xót chút phận em, tha thứ cho em chứ em không dám mong thêm chi nữa. Nếu không chắc em chỉ có nước nhảy sông mà chết chứ em không biết phải làm sao...

Chị nhìn qua anh đang ngồi trên cái ghế phía bên kia. Nhìn anh cúi gằm mặt thì chị hiểu những gì Lụa nói là sự thật. Chị nuốt nước mắt, an ủi Lụa đừng làm chuyện dại dột. Chuyện đâu còn có đó chị kêu cô ấy ra về vì trời tối đường xá đông xe.

Thật ra chị biết chỉ cần cô ấy ngồi nói thêm chút nữa thì chị sẽ không gượng nổi. Chuyện này nó quá sức chịu đựng của chị. Khi cánh cửa vừa đóng lại phía sau lưng Lụa khuôn mặt chị tái xanh, chị xoay qua hỏi anh:

- Em đã sai cái gì? Em đã sai ở đâu tại sao đối xử với em như vậy...

Sau câu nói thì chị quỵ xuống, ngất đi. Khi tỉnh dậy trời đã nửa đêm, anh đang ngủ gật bên cạnh chị. Nhìn anh rồi nghĩ tới chuyện đang xảy ra chị không nén nổi dòng nước mắt đang chảy trong tiếng nấc. Tiếng nấc của chị làm anh tỉnh giấc. Anh nắm lấy tay chị với đôi mắt biết lỗi, anh nói:

- Anh biết anh không đúng nhưng xin em tin anh, anh không ngờ sự việc lại ra thế này. Anh thật sự chỉ có yêu em, chuyện của Lụa là nhất thời nông nổi. Trong một lần chiếc xe bị hư giữa đường, cô ấy nói yêu thầm anh, cuồng nhiệt lao vào anh... thật sự anh... Nhưng bây giờ cô ấy đã có thai dù thế nào nó cũng là máu mủ của anh. Anh xin em tin anh, anh sẽ chu cấp cho cô ấy theo trách nhiệm, vợ anh vẫn mãi mãi là em. Cô ấy có chăng chỉ là phút lỡ lầm thoáng qua. Hãy tin anh, tha thứ cho anh được không em?

Ba năm nữa trôi qua. Chị vẫn là vợ anh dù bao người nói chị nhu nhược khi chấp nhận cảnh chồng chung. Lụa ở cách nhà chị một đoạn đường không quá xa. Chị và Lụa nhìn vào không ai ngờ đó là vợ lớn, vợ nhỏ.

Khi Lụa sinh ra bé Huy một tay chị chăm sóc ẳm bồng cho tới bây giờ. Đôi ba ngày Lụa lại dẫn con vào nhà chị chơi, Lụa không còn đi buôn trái cây như xưa mà chỉ ở nhà chăm con do đã có anh chu cấp.

Anh vẫn là chồng chị, anh và Lụa vẫn qua lại với nhau chỉ là né tránh đi một chút. Thói thường dù sao có hai vẫn tốt hơn một. Chị chấp nhận điều đó như một lẽ dĩ nhiên vốn thế.

Chiều nay như nhiều lần Lụa dẫn con vào nhà chị chơi. Chị biết đó chỉ là cái cớ Lụa muốn gặp anh. Mấy ngày nay anh bận lo sửa chiếc xe tải lớn, nó dở chứng hay bị chết máy giữa đường.

Thế nào chút nữa anh cũng lấy cớ đưa bé Huy về để sang bên Lụa. Lo anh đang bực mình, không vui sợ bé Huy ồn ào làm phiền. Chị dẫn bé cùng với Lụa vào nhà bếp lấy trái cây cho hai mẹ con ăn.

Bé Huy tuy còn nhỏ nhưng rất hiếu động luôn tay với cái này, lấy cái kia. Để dĩa trái cây trên bàn chị vừa xoay qua hướng khác thì bé Huy đã kéo tấm khăn trải bàn khiến cho cái dĩa trái cây rơi xuống vỡ tan.

Sợ những mảnh vỡ có thể làm trúng bé chị nhanh tay đẩy mạnh bé ra một phía khác. Nào ngờ bé đạp trúng trái sơ ri đang rơi vương vãi nên trượt té, đập đầu vào cạnh bàn và khóc ré lên. Nghe tiếng khóc anh chạy vào thì tiếng Lụa đang hoà vào khóc chung với con, nhìn thấy anh, Lụa nói:

- Con nó đòi ăn trái cây nó quấy làm chị bực. Chị xô khiến con nó té trúng cạnh bàn đập đầu ra như vầy. Em biết chị còn giận em, chị ghét em cũng không sao. Thà chị cứ chửi mắng em, em chịu hết. Bé Huy nó con nít biết gì mà chị trút giận lên nó. Dù sao nó cũng là con anh, nó bị đau bị tật chị mới vui mới hả dạ hay sao. Trời ơi... mẹ con em chết đi là yên.

Anh vội bước tới đỡ thằng bé trên tay Lụa. Do đầu va trúng cạnh bàn máu tuôn ra không ngừng. Trong khi chị còn chưa kịp nói gì, anh giơ tay tát chị một cái kèm theo câu nói:

- Cô đúng là không ra gì, sao ác như vậy với một đứa con nít. Đã không biết đẻ bây giờ giữ một đứa con nít chút xíu cũng không xong.

Bỏ mặc chị, anh lật đật ôm đứa bé cùng Lụa đưa đi bác sĩ. Chị đứng nhìn theo nước mắt chảy dài lăn xuống. Dấu bàn tay của anh còn in rành rành bên má chị, bỏng rát.

Sau đó chị đâm đơn ly dị nhưng khác với tính nhẫn nhịn vốn có chị quyết liệt tranh giành tài sản với anh. Điều đó khiến anh vô cùng tức giận bởi anh nghĩ tất cả là do một tay anh khó nhọc gầy dựng nên.

Anh cố thương thuyết nhiều lần nhưng không kết quả. Cuối cùng toà xử chị được phân nửa trên tổng số tài sản. Ngày cuối gặp nhau ở toà sau khi thủ tục hoàn tất, anh nhìn chị nhếch mép khinh bỉ và nói:

- Tôi cứ tưởng cô hơn người khác hóa ra cũng tham tiền như ai. Cô tầm thường thế mà tôi từng coi như ngọc như ngà, đời tôi lầm cô. Thôi gom mớ đó về quê mua thằng chồng mà xài.

Anh xoay qua ẳm bé Huy, tay còn lại nắm lấy tay Lụa đi ra cổng. Không màng nhìn tới chị vẫn đứng đấy với gương mặt xanh tái và đôi tay nắm chặt run rẩy...

Một năm sau tự nhiên có một lần anh đi tiểu

TRUYỆN NGẮN

ra máu. Nghĩ sức khoẻ mình không tốt anh bèn đi kiểm tra tổng quát.

Lúc trả hồ sơ vị bác sĩ nói chỉ là một sự trùng hợp ngẫu nhiên. Do lao tâm suy nghĩ nhiều nên sức khoẻ suy giảm khiến anh hay bị chóng mặt choáng váng.

Ngoài ra không bị bệnh gì nghiêm trọng cả nhưng có một vấn đề mà có lẽ bấy lâu nay anh không biết. Đó là anh bị vô sinh do di chứng bị bệnh quai bị ngày nhỏ.

Anh nghe như mình rơi từ trên trời xuống. Anh đang có một thằng con trai kia mà. Thế là anh âm thầm dẫn bé Huy đi xét nghiệm máu, kết quả bé Huy không phải con anh.

Cầm trên tay tờ kết quả xét nghiệm việc đầu tiên anh lao về nhà tóm lấy Lụa trong cơn kích động cao độ. Nhưng khác với anh hình dung Lụa tỉnh bơ trước gương mặt bừng bừng tức giận của anh, Lụa gằn từng tiếng:

- Tới bây giờ anh mới biết hả? Mà thôi cũng tốt trước sau gì cũng như nhau. Anh nghĩ anh có khả năng tạo ra thằng con bụ bẫm như thế này sao? Lúc trước tại thằng người yêu tôi không dám bỏ vợ và sợ vợ nó đánh ghen nên tôi níu lấy anh mà nương dựa kiếm chút cháo. Giờ thì đủ rồi ba ruột của nó đang hoàn tất hồ sơ li dị. Không có anh thì mẹ con tôi vẫn sống an nhàn.

Anh điên tiết gầm lên:

- Đi ra khỏi nhà tôi mau!

Lụa nhìn anh trề môi đáp:

- Nhà nào của anh, đây là nhà tôi đứng tên nhé. Ngay cả mấy chiếc xe chở hàng cũng thế. Anh không nhớ đã chuyển nó cho tôi với lý do để sau này cho con sao. Ha...ha...ha... anh thiệt tốt chỉ mỗi tội hơi đần. Tôi đã tính trước ngày này lâu rồi nên tôi đã kịp gom góp thủ thân. Vợ anh, anh còn bỏ nói gì tôi. Tôi còn trẻ kiếm thằng khác mấy hồi. Đi khỏi nhà tôi ngay, không tôi kêu công an đấy. Đừng quên tôi với anh không phải vợ chồng hợp pháp để chia chác, cưa đôi đâu nhé. Cũng không có mối quan hệ nào để đồng sở hữu.

Anh gần như trắng tay khi rời khỏi Lụa với số tài sản vơ vét từ anh. Buồn bã chán nản anh sa đà vùi đầu vô rượu. Những bạn hàng, mối lái dần mất đi vì anh không còn chú tâm vào công việc. Với những gì nhỏ nhoi còn lại anh không cạnh tranh nổi với những người chủ khác.

Vào lúc anh chán nản định bán hẳn chiếc xe duy nhất còn lại để giải quyết nợ nần trước khi tìm việc khác thì chị lại xuất hiện. Chị đi từ quê lên tìm anh.

Anh nghĩ hẳn chị muốn coi anh chết ra sao cho hả dạ. Anh không oán do anh có lỗi, chị có chà đạp hay khinh khi anh cũng không nói lời nào. Anh bây giờ đúng là còn gì đâu. Nhưng khác với anh nghĩ, lúc ngồi đối diện nhau chị để lên bàn một gói giấy vuông lớn và nhỏ nhẹ nói:

- Em về quê thăm má và cô út chiều hôm qua. Nghe má nói em mới hay anh gặp chuyện. Ngày bé Huy té đập đầu chảy máu em đã lờ mờ nhận ra Lụa không tốt và có ý định nào đó khác. Rõ ràng cô ấy thấy bé Huy trượt té nhưng vẫn la lên là em cố tình xô ngã. Nhưng em không chắc chắn, lo là mình nhạy cảm quá mức. Lúc li dị anh, em đã suy nghĩ thôi thì em rút lui cho mẹ con cô ấy có hạnh phúc trọn vẹn. Em dự định nếu cô ấy vì muốn được anh mà làm như thế thì sau một thời gian, em sẽ trả lại anh số tài sản em có được khi li dị. Còn vạn nhất cái linh cảm của em là đúng thì coi như em giữ dùm cho anh. Em hiểu anh vất vả đổ mồ hôi công sức mới có được. Nhưng em thật không ngờ sự việc tệ như thế này. Càng không ngờ bé Huy không phải con anh. Cái gói này là tiền em bán số tài sản đó. Còn một số em gửi trong ngân hàng ngày mai em đi rút hết cho anh. Anh đừng suy nghĩ hay ngại ngần, bây giờ anh buông xuôi không làm lại thì không kịp. Cơ hội không tới hai lần, anh cũng không còn trẻ để gây dựng cái mới. Xét cho cùng tiền này cũng do anh làm ra. Xem như em giữ dùm anh bao lâu nay.

Chị về rồi anh vẫn còn ngồi suy nghĩ miên man. Ngoài chuyện cảm thấy mình có lỗi, anh cảm kích chị đã không bỏ rơi anh vào lúc này. Chẳng những thế mà còn quay lại giúp anh. Nhưng trên hết anh thấy mình có niềm an ủi lớn là anh tin chị còn thương anh.

Bằng chứng là trên tay chị vẫn còn đeo chiếc nhẫn cưới. Ngày xưa khi còn bên nhau chị từng nói: "Khi nào cái nhẫn này còn hiện diện thì tình yêu của em dành cho anh vẫn vẹn nguyên". Nghĩ thế anh thấy mình có động lực để làm lại, anh sẽ cố gắng để chị không thất vọng và vãn hồi tình cảm của hai người.

Nhưng sau đó đôi ba lần anh nói về chuyện tình cảm chị đều né tránh. Chị nói để đôi bên có thời gian suy nghĩ, một năm sau hãy nói vấn đề đó. Anh nghĩ chị còn giận hờn nên nói thế thôi chứ chị vẫn yêu anh. Anh tin chắc mình hiểu rõ chị.

Một năm nữa trôi qua vốn quen thuộc với công việc nên anh nhanh chóng chỉnh đốn lại. Nhờ kinh nghiệm bao năm của mình trạm xe của anh đã ổn định như xưa. Anh và chị thỉnh thoảng cũng đi ăn đi uống cà phê, nhưng chỉ như thế thôi...

Hôm nay anh hẹn với chị vì ngày này là ngày kỷ niệm anh chị cưới nhau. Anh đi mua một chiếc vòng tay thật đẹp, anh muốn làm chị vui. Anh tin chị sẽ nhận lời hàn gắn với anh. Khi anh gọi điện hẹn chị, chị nói chị cũng muốn hẹn anh vì chị có chuyện quan trọng muốn nói với anh.

Vợ chồng với nhau bao năm anh hiểu tính chị. Chắc hẳn chị đã hết giận nếu không đâu hẹn ngay ngày hôm nay. Lòng anh ngập tràn niềm tin khi ngồi đợi chị ở quán cà phê quen thuộc. Cuối cùng chị cũng đến, chị ngồi im lặng nghe anh nói lý do cuộc hẹn và điều anh mong muốn. Khi anh dứt lời chị hít một hơi thật sâu và nói với anh:

- Lỗi của anh em đã tha thứ từ lâu. Xét cho cùng anh cũng bị người khác dối gạt, tác động để hiểu sai về em. Trong lòng em bây giờ không buồn, không trách càng không giận. Anh không cần nghĩ hay ái ngại về chuyện cũ. Nhưng em và anh mình chấm hết rồi không thể nào trở lại được đâu anh.

Anh thẳng thốt nhìn chị như hỏi tại sao? Đáp lại cái nhìn của anh, giọng chị nhẹ nhàng đều đều:

- Anh biết không làm vợ chồng không chỉ có tình yêu là đủ còn một thứ rất quan trọng là phải tin tưởng nhau. Ngày trước khi biết em yêu anh nhiều người nói em sẽ khổ vì anh, ngay cả mẹ em cũng nói thế. Nhưng em tin anh nên em bỏ hết ngoài tai. Khi xảy ra chuyện của Lụa em cũng tin vào lời giải thích của anh. Dù sự thật ra sao thì chỉ có chính anh biết rõ. Lúc anh tát em vì chuyện bé Huy em vẫn tin anh vì nhất thời tức giận. Vì tình cảm của người cha xót con. Thậm chí khi trở lại tìm anh lần này em vẫn tin anh có thể làm lại. Nhưng từ những lời anh nói với em hôm toà xử li dị. Em biết nó xuất phát từ sự thật trong lòng anh. Em làm vợ anh bao năm, em tin anh rất nhiều lần. Nhưng anh không tin em chẳng phải chỉ một lần. Tình yêu của em nó đã thoái trào theo cái lòng tin anh dành cho em từ lâu rồi. Em không nói với anh điều này sớm bởi em muốn anh tập trung công việc. Hôm nay em hẹn anh ra đây để nói cho anh biết. Ngày mai em sẽ đi cùng với người bạn tới thành phố khác, cách đây khá xa. Em hùn vốn với cô ấy buôn bán hơn năm nay. Bây giờ công việc đã ổn định nên em ra ở đó luôn. Em muốn chào tạm biệt anh và có cái này gửi lại anh.

Chị lần tay tháo chiếc nhẫn cưới trên ngón tay áp út để lên bàn. Chị đứng dậy xoay lưng đi chậm rãi xuống cầu thang hướng ra đường. Anh nhìn trân trối vào chiếc nhẫn.

Anh thấy nó tựa như hòn than đỏ rực nằm trên bàn. Anh muốn gọi chị, muốn chạy theo chị. Nhưng anh lại ngồi chôn chân, im lặng gục đầu bất lực. Anh cảm giác hình như trái tim mình đang bỏng rát và tan chảy ra như một khối thép bị đốt dưới lửa nóng.

Mùa đông đang bao trùm khắp nơi. Bóng chị liêu xiêu trên mặt đường đầy gió lạnh... ■

Song Nhi

Vui Cười

*** Giống ai?**

Ông bà nội luôn tranh cãi với nhau chuyện thằng cháu đích tôn lên 5 tuổi, giống ai.

Một hôm, hai người ngồi ngắm đứa bé đang ngủ, bà lên tiếng trước:

- Ông thấy không, mắt của nó y như mắt tôi.

- Đấy là khi nó nhắm, lúc mở, mắt nó giống mắt tôi chứ! Thế bà có thấy không, miệng nó có khác gì miệng của tôi đâu!

- Đấy là lúc nó ngậm, khi mở, miệng nó lại giống miệng của tôi như đúc!!

- Thế thì tôi hiểu rồi!

- Ông hiểu cái gì?

- Tôi hiểu ra một điều: tại sao nó lại nói nhiều và hay ăn hàng...