

Chu Tất Tiến

Ngủ Ngáy trên đất Mỹ



Hồi còn ở Việt Nam, vấn đề vừa ngủ vừa «ngáy» không được đặt ra như một sự việc quan trọng nào. Thậm chí, trong các nhóm danh từ dùng thường ngày, người ta nói «ngủ ngáy» cũng như nói «chợ búa», «hội hè», «bè bạn».. một cách bình thường. Các bà chấp nhận các ông «kéo gối» hàng đêm mà không ai phản kháng chi cả, nếu có đề cập đến, cũng chỉ là nói chơi cho vui. Ngược lại, không mấy khi các ông nói đến chuyện các bà cũng «ngáy» mặc dù thực tế, quý vị phu nhân khi ngủ.. «ngáy» như điên. Có lẽ vì thường khi các ông lăn xuống giường là mắt nhắm tít lại rồi, hoặc sau một chén rượu, sau một cuộc «làm mây làm mưa», mấy vị «liền ông» hết «pin» thì không thể nào mở mắt được để chứng kiến việc «liền bà» cử ... nhạc tiền chiến hoặc nhạc thời đại.

Nhưng khi sang đến Mỹ thì sự việc lại khác. Việc «ngáy» làm phiền đến người phối ngẫu nằm chung giường, và đôi khi làm ảnh hưởng đến những người chung nhà nữa. Đọc báo Mỹ, mới thấy việc «ngáy» không phải đơn giản như người ta thường nghĩ. Có những trẻ em mới 12, 13 tuổi mà ngáy đến nỗi cả nhà không ai dám cho em vào chung phòng vì con ngáy của em làm mọi người thức giấc hết, dù có ngủ như «trâu» chẳng nữa. Vì ngáy quá to, lại có nhịp điệu, nên em phải chấp nhận ra ngủ ngoài phòng khách một

mình, năm nọ qua năm kia, hy vọng đến khi em... lấy vợ, thì vợ em sẽ có phương cách trị cơn ngứa của em, mà ba má và mọi người trong nhà đều cho rằng em ngứa to không kém tiếng đầu máy xe lửa ở xa.. Xxình...ìch.. xxình... ìch... Cha mẹ em đã phải cho em đi khám nhiều lần nhưng không khỏi. Họ đang mong phương pháp dùng tia Laser để chữa bệnh cho em, và từ đó đến nay, không thấy tin tức gì, hy vọng em đã không còn làm phiền ai trong gia đình nữa. Đó là chuyện trong một gia đình thương yêu nhau thật tình, còn những người không kiên nhẫn thì sao? Biện pháp nhanh nhất và an toàn nhất, theo người Mỹ, là đưa ra ba toà quan lớn, để xin ly dị. Rất nhiều trường hợp vì lỡ ngứa khi ngủ mà các ông mất vợ. Theo dõi chương trình truyền hình «Divorce Court» tức là toà chuyên xử các vụ ly dị do một bà toà da đen chủ trì, thấy mặt ông chồng ngơ ngác trên màn ảnh sau khi bà toà phán quyết cho người vợ ly dị, người xem thấy tội nghiệp làm sao ấy! Chỉ vì thuốc thang đủ thứ rồi, chỉ vì thử đủ kiểu ngủ rồi, ông chồng thường xuyên ngủ ở phòng khách rồi, nhưng vẫn còn trở ngại cho giấc ngủ của bà vợ. Bởi vì còn những tối phải... gặp nhau nữa chứ! Những tối ấy, bà vợ lại phải trải qua hai giai đoạn: vui đó rồi buồn đó! «Mây mưa» xong rồi «sấm» dậy ầm ầm! Riết rồi không thể chịu đựng được, bà vợ đưa ông ra chốn công đường, làm thủ tục tiễn chân ông «một đi không trở lại». Được phán quyết xong, bà hát ngay: «Lên xe tiễn .. anh đi! Chưa bao giờ ... mừng thế! » Nhưng, không rõ tương lai bà có chọn được một ông chồng nào không ngứa không?

Theo thống kê của một tờ báo... «lá cải», thì tỷ lệ ngủ ngứa là: Ngáy như sấm dậy 25%, ngứa như kéo gỗ 42%, ngứa như «hít tồ phê» nghĩa là ngứa ro ro đều đều giống như hít thuốc phiện 14%, tổng cộng 81%! Còn lại tỷ lệ không ngứa rất nhỏ! Đàn ông ngứa 85%, đàn bà ngứa 72%, con nít ngứa thì ít hơn: 20%, nghĩa là cứ năm đứa con nít ngủ ngon lành, có một đứa ngứa! Dĩ nhiên, vì cổ họng nhỏ, nên âm thanh ngứa của con nít nghe cũng dễ

thương hơn là nghe người lớn ngáy! Chỉ «rò.. re.. » nhẹ nhàng, không «gầm.. gừ... gừ...» như mấy vị liền ông.

Còn nguyên nhân ngáy ư ? Theo một vị chuyên viên chữa trị «ngáy», vẫn lên giảng trên truyền hình, để quảng cáo cho bệnh viện tư của ông, thì nguyên nhân ngáy là do giây thần kinh điều khiển cục thịt dư ở trong cổ bị «tẩu hỏa nhập ma», nên làm cho miếng thịt này rung lên mỗi khi có hơi thở đi qua. Sự rung động này lại cộng hưởng với vòm họng trống thành ra âm thanh. Nói gọn lại, thì miếng thịt tòng teng kia được coi như «sợi dây đàn thịt», vòm họng trống như cái thùng đàn ghi ta, cổ họng như cái ống bễ, từ nơi này, không khí được phổi thụt qua, gõ vào «sợi giây đàn thịt» kia, tạo ra âm thanh. Loại âm thanh «thịt» này lại được khuếch đại lên bởi cái vòm họng trống, và tùy theo cấu trúc của cái lưỡi, của khe răng, và tùy theo khoảng hở của cái miệng to hay nhỏ, (ngủ há mồm), mà âm thanh phát ra bổng hay trầm, dài hay ngắn. Cái miệng lúc đó, hoạt động như cái «xi pích cơ», nghĩa là cái loa, dội tiếng vang vào tai người ngủ gần. (May mà hệ thống này chỉ có một loa, «mônô», chứ nếu hai loa, « xi têrêô » thì chắc người vợ hay chồng chết sớm!)

Từ đó mà phương pháp chữa trị của ông là dùng tia laser bắn vào chỗ thần kinh điều khiển ngay cạnh khu vực của «sợi dây đàn thịt» kia, chặn đứng sự rung động lại, thì sẽ hết ngáy. Tuy nhiên, thì hình như kết quả không bền vững lắm, và có thể có những hiệu quả phụ, cho nên chưa thấy rầm rộ phổ biến mấy. Người ta sợ rằng tia laser kia mà phóng trúng chỗ thì tốt, phóng trật thì nguy cho mấy cái bắp thịt cổ. Ngoài ra, có thể một thời gian sau, ngáy sẽ tái phát. Lại thấy một phương pháp khác được quảng cáo trên tivi là xịt thuốc vào cổ họng trước khi ngủ. Loại thuốc này có tên là «Snore» gì gì đó, cứ xịt vài hơi rồi lên giường là yên chí lớn, không sợ vợ hay chồng đá ra khỏi giường hay bị động cái gối dày lên mặt như cái bà quảng cáo cái thứ

thuốc đó đã làm. Cũng không biết dùng thuốc xịt mỗi ngày như vậy rồi có gây ra phản ứng phụ hay không, vì theo lý luận thông thường thì bất cứ thuốc gì, dù tốt đến đâu chẳng nữa, thần kỳ đến đâu đi nữa, mà cứ dùng ngày này qua ngày khác, năm nọ qua năm kia, thì nhất định sẽ đưa đến kết quả không tốt. Như trước đây, có một vị bác sĩ chuyên dùng mỗi ngày vitamin B để tăng lực, vài năm sau, ông chết vì lượng vitamin B quá nhiều tích tụ trong gan, trong thận, làm gan và thận hết hoạt động nổi. Một vị linh mục ở trong tù CS, vì dùng quá nhiều «sulfamít» để trị bệnh ngứa, đã qua đời vì gan bị chết sau khi ứ đọng quá nhiều thuốc đó. Nghe nói phương pháp dùng thuốc kích thích «hormôn» nữ để khỏe mạnh cũng vẫn còn đang tranh cãi. Có vị khuyên, có vị dùng. Cho nên, dùng thuốc xịt vào cổ họng, theo thiện ý, chỉ dùng nhất thời thôi để tạm thời ngưng cơn ngứa quá xả cỡ lại trong vài trường hợp, chứ còn dùng mỗi ngày đều đặn như ăn cơm thì coi chừng, sau nhiều năm, có thể toàn bộ mấy cái bắp thịt trong cổ cứng đờ luôn thì hết thuốc chữa! Há miệng, ngậm mồm đều không được nữa, lúc đó thì đành gia nhập gia đình ... ma «Adam's family» luôn.

Như vậy thì làm sao chữa được cơn bệnh kinh niên, mãn tính này để đem lại hạnh phúc gia đình? Không lẽ chịu thua sao? Dựa vào những kinh nghiệm vừa mới trình bày ở trên, người viết mới suy nghĩ rằng, nếu không có cách trị dứt hẳn căn nguyên của «ngáy», thì tại sao không tìm ra phương pháp làm bớt nghe tiếng ngáy? Ta biết rằng cái vòm miệng là chỗ chứa âm thanh, cái miệng là cái loa, cổ họng là chỗ không khí đi ra đi vào, cò cưa kéo nhị, gây ra âm thanh. Nếu ta bịt cái miệng loa lại, thì âm thanh phát ra sẽ nhỏ đi. Hơn nữa, khi cái chỗ.. thông hơi bị bịt lại, gió sẽ không còn luà ra luà vào ào ạt như trước, thì «sợi dây đàn thịt» kia sẽ không rung mạnh nữa, nguyên nhân gây ra «ngáy» sẽ bị giảm đi. Vậy, bịt cái loa kia bằng cách nào? Chỉ cần một cuộn băng keo dán giấy nhỏ, loại bề ngang chừng một xăngtimét (chưa tới

nửa inch, chưa bằng một đốt ngón tay), thường thì đựng trong một cái khuôn tròn có lưỡi dao để cắt, có dán giấy màu xanh, bán hà rầm tại Office Depot hay Staples, trên dưới một đôla. Mua về, để bên cạnh giường. Mỗi tối, trước khi đi ngủ, xé ra một miếng bằng hơn đốt ngón tay, dán.. miệng lại, dọc từ trên mũi xuống, cắt ngang qua miệng theo hình chữ thập. Thế là xong! Âm thanh vẫn còn, nhưng không được khuyếch đại nữa, thì chỉ đều đều phát qua lớp da cổ mà thôi, sẽ nhỏ đi nhiều như tiếng trẻ ngủ ngáy mà thôi. Lâu dần, cơ thể sẽ quen với tập quán mới, ngủ sẽ khép miệng, vừa lịch sự, đẹp «giai», đẹp «gái», hay đẹp «lão», không còn há mồm toang hoác, ruồi muỗi sẽ không rớt vào miệng, dải nhót sẽ không dàn dụa ra ngoài, nhất là bớt ngáy! Có thể, sẽ hết ngáy luôn, nếu một mai, lưỡi gà kia, «sợi dây đàn thịt» kia không quen rung nữa. (Có thể thôi, không chắc lắm!)

Phương pháp này vừa rẻ tiền, (chỉ có một đô la cho cả vài tháng), vừa không có phản ứng phụ, và nhất định mang lại hạnh phúc gia đình cho những cặp có nguy cơ đổ vỡ vì ngáy! Ngoài ra, còn bớt khô cổ vì gió lùa! Hơn nữa, nhiều cặp không sống lâu với nhau được vì sau một thời gian, sẽ thấy rằng ban ngày anh complê cả vạt, lịch sự như ông Hoàng Brunê; em thất đày lưng ong, điệu đà như nàng Harasát, nhưng khi ngủ anh (hay em) nằm vạt ra một bên, tay chân co quắp, tóc anh bù xù, tóc em rối bù, mặt em không trang điểm, mồm há hốc, trên khoé mép và trên cái gò ẻo ẻo những đường trắng trắng... Từ cái miệng há hốc đó mà tiếng sấm phát ra ròn ròn rảng rảng. Có những cái loa lại phát ra âm thanh to nhỏ không chừng, lúc cao lúc thấp, lúc nhạt lúc khoan, khi thì rít lên như còi tàu hoả, khi vỗ về như sóng nước trên nguồn... Ôi! Ôn lạnh! Từ đó mà chán nhau. Chưa kể có những người lúc ngủ thì mắt mở trừng trừng, trông như mắt ma trôi trong đêm tối! Nói thì nói vậy, không đến nỗi tệ vậy đâu, «lâu rồi, cuộc đời rồi cũng.. qua. Xin em, xin em thật thà, xin em , xin em mạn mà.. » Nếu lỡ lấy chồng hay

vợ ngáy thì xin rộng lượng thứ tha, từ từ tìm cách trị liệu, trước mắt, nên mua một cuộn băng keo.. cột đời nhau lại cho dính chắc như sam.. Cùng lắm thì đến khi đi ngủ, bật cát sét lên, nghe nhạc hoà tấu nhẹ nhàng át đi âm thanh khô khốc kia...

Ghi chú: Nếu phương pháp trên không hiệu nghiệm, và có phản ứng phụ gì, xin đừng «xu» người viết, vì bài thuốc này miễn phí... Chỉ mong rằng nhà nhà hạnh phúc, người người dzui dzẻ, ăn khem, ngủ khoẻ mà thôi.

Chu Tất Tiến.

Nguồn: bbqt - tamilot sưu tầm
Được bạn: NHDT đưa lên
vào ngày: 22 tháng 7 năm 2007