**Chu Tất Tiến**

Ngủ «Ngáy» trên đất Mỹ

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động  
  
*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)  
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[Ngủ «Ngáy» trên đất Mỹ](" \l "bm2)

**Chu Tất Tiến**

Ngủ «Ngáy» trên đất Mỹ

Hồi còn ở Việt Nam, vấn đề vừa ngủ vưà « ngáy » không đuợc đặt ra như một sự việc quan trọng nào. Thậm chí, trong các nhóm danh từ dùng thuờng ngày, nguời ta nói «ngủ ngáy“ cũng như nói «chợ búa“, «hội hè», «bè bạn».. một cách bình thuờng. Các bà chấp nhận các ông «kéo gỗ» hàng đêm mà không ai phản kháng chi cả, nếu có đề cập đến, cũng chỉ là nói chơi cho vui. Nguợc 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 thuờng khi các ông lăn xuống giường là mắt nhắm tít lại rồi, hoặc sau một chầu ruợu, sau một cuộc «làm mây làm mưa», mấy vị «liền ông» hết «pin» thì không thể nào mở mắt đuợc 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 nguời phối ngẫu nằm chung giuờng, và đôi khi làm ảnh huởng đến những nguời chung nhà nữa. Đọc báo Mỹ, mới thấy việc «ngáy» không phải đơn giản như nguời ta thuờng nghĩ. Có những trẻ em mới 12, 13 tuổi mà ngáy đến nỗi cả nhà không ai dám cho em vào chung phòng vì cơn ngáy cuả em làm mọi nguời thức giấc hết, dù có ngủ như «trâu» chăng 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 ngáy cuả em, mà ba má và mọi nguời trong nhà đều cho rằng em ngáy to không kém tiếng đầu máy xe lửa ở xa.. Xxình...ịch.. xxình... ịch... Cha mẹ em đã phải cho em đi khám nhiều lần nhưng không khỏi. Họ đang mong phuơng pháp dùng tia Laser để chữa bịnh 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 thuơng yêu nhau thật tình, còn những nguời không kiên nhẫn thì sao? Biện pháp nhanh nhất và an toàn nhất, theo nguời Mỹ, là đưa ra ba toà quan lớn, để xin ly dị. Rất nhiều truờng hợp vì lỡ ngáy khi ngủ mà các ông mất vợ. Theo dõi chuơng 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 nguời vợ ly dị, nguời xem thấy tội nghiệp làm sao ấy! Chỉ vì thuốc thang đủ thứ rồi, chỉ vì thử đủ kiểu ngủ rôì, ông chồng thuờng xuyên ngủ ở phòng khách rồi, nhưng vẫn còn trở ngại cho giấc ngủ cuả 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 rôì buồn đó! «Mây mưa» xong rồi «sấm» dậy ầm ầm! Riết rồi không thể chiụ đựng đuợc, bà vợ đưa ổng ra chốn công đuờng, 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 tuơng lai bà có chọn đuợc một ông chồng nào không ngáy không?   
Theo thống kê cuả một tờ báo... «lá cải», thì tỷ lệ ngủ ngáy là: Ngáy như sấm dậy 25%, ngáy như kéo gỗ 42%, ngáy như «hít tô phê“ nghĩa là ngáy ro ro đều đều giống như hít thuốc phiện 14%, tổng cộng 81%! Còn lại tỷ lệ không ngáy rất nhỏ! Đàn ông ngáy 85%, đàn bà ngáy 72%, con nít ngáy thì ít hơn: 20%, nghiã là cứ năm đưá con nít ngủ ngon lành, có một đưá ngáy! Dĩ nhiên, vì cổ họng nhỏ, nên âm thanh ngáy cuả con nít nghe cũng dễ thuơng hơn là nghe nguời 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 cuả ông, thì nguyên nhân ngáy là do giây thần kinh điều khiển cục thịt dư ở trong cổ bị «tẩu hoả nhập ma», nên làm cho miếng thịt này rung lên mỗi khi có hơi thở đi qua. Sự rung động này lại cộng huởng với vòm họng trống thành ra âm thanh. Nói gọn lại, thì miếng thịt tòng teng kia đuợc 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 đuợc phổi thụt qua, gõ vào «sợi giây đàn thịt» kia, tạo ra âm thanh. Loại âm thanh «thịt» này lại đuợc khuyếch đại lên bởi cái vòm họng trống, và tuỳ theo cấu trúc cuả cái luỡi, cuả khe răng, và tuỳ theo khoảng hở cuả 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 «xì pích cơ», nghiã là cái loa, dội tiếng vang vào tai nguời ngủ gần. (May mà hệ thống này chỉ có một loa, «mônô», chứ nếu hai loa, « xì têrêô » thì chắc nguời vợ hay chồng chết sớm!)   
Từ đó mà phuơng pháp chữa trị cuả ông là dùng tia laser bắn vào chỗ thần kinh điều khiển ngay cạnh khu vực cuả «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 qủa phụ, cho nên chưa thấy rầm rộ phổ biến mấy. Nguời 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, ngaý sẽ tái phát. Lại thấy một phuơng pháp khác đuợc quảng cáo trên tivi là xịt thuốc vào cổ họng truớc khi ngủ. Loại thuốc này có tên là «Snore» gì gì đó, cứ xịt vài hơi rồi lên giuờng là yên chí lớn, không sợ vợ hay chồng đá ra khỏi giuờng hay bị dộng cái gối dầy 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 thuờng thì bất cứ thuốc gì, dù tốt đến đâu chăng 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 truớc đây, có một vị bác sĩ chuyên dùng mỗi ngày vitamin B để tăng lực, vài năm sau, ông chết vì luợng 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 ngưá, đã qua đời vì gan bị chết sau khi ứ đọng quá nhiều thuốc đó. Nghe nói phuơng pháp dùng thuốc kích thích «hormôn» nữ để khoẻ mạnh cũng vẫn còn đang tranh cãi. Có vị khuyên, có vị đừng. Cho nên, dùng thuốc xịt vào cổ họng, theo thiển ý, chỉ dùng nhất thời thôi để tạm thời ngưng cơn ngáy quá xá cỡ lại trong vài truờng 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 đơ luôn thì hết thuốc chưã! Há miệng, ngậm mồm đều không đuợc nữa, lúc đó thì đành gia nhập gia đình ... ma «Adam’s family» luôn.   
Như vậy thì làm sao chữa đuợc cơn bệnh kinh niên, mãn tính này để đem lại hạnh phúc gia đình? Không lẽ chịu thua sao? Dựa vào những kinh nghiệm vưà mới trình bầy ở trên, nguời viết mới suy nghĩ rằng, nếu không có cách trị dứt hẳn căn nguyên cuả «ngáy», thì tại sao không tìm ra phuơng pháp làm bớt nghe tiếng ngáy? Ta biết rằng cái vòm miệng là chỗ chưá 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 truớc, 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 nưả inch, chưa bằng một đốt ngón tay), thuờng thì đựng trong một cái khuôn tròn có luỡi dao để cắt, có dán giấy mầu xanh, bán hà rầm tại Office Depot hay Staples, trên duới một đôla. Mua về, để bên cạnh giuờng. Mỗi tối, truớc 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 đuợc khuyếch đại nữa, thì chỉ đêù 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, vưà lịch sự, đẹp «giai», đẹp «gái», hay đẹp «lão», không còn há mồm toang hoác, ruồi muỗi sẽ không rớt vào miệng, dãi nhớt sẽ không dàn duạ ra ngoài, nhất là bớt ngáy! Có thể, sẽ hết ngáy luôn, nếu một mai, luỡi gà kia, «sợi dây đàn thịt» kia không quen rung nữa. (Có thể thôi, không chắc lắm!)   
Phuơng 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 đuợc vì sau một thời gian, sẽ thấy rằng ban ngày anh complê cà vạt, lịch sự như ông Hoàng Brunê; em thắt đáy lưng ong, điệu đà như nàng Harasát, nhưng khi ngủ anh (hay em) nằm vật 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 gối ngoằn ngoèo những đuờng trắng trắng... Từ cái miệng há hốc đó mà tiếng sấm phát ra rồn rồn rảng rảng. Có những cái loa lại phát ra âm thanh to nhỏ không chừng, lúc cao lúc thấp, lúc nhặt lúc khoan, khi thì rít lên như còi tầu hoả, khi vỗ về như sóng nuớc trên nguồn... Ôi! Ớn lạnh! Từ đó mà chán nhau. Chưa kể có những nguời lúc ngủ thì mắt mở trừng trừng, trông như mắt ma trơi 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 mặn mà.. » Nếu lỡ lấy chồng hay vợ ngáy thì xin rộng luợng thứ tha, từ từ tìm cách trị liệu, truớc mắt, nên mua một cuộn băng keo.. cột đời nhau laị cho dính chắc như sam.. Cùng lắm thì đến khi đi ngủ, bật cát sét lên, nghe nhạc hoà tấu nhè nhẹ át đi âm thanh khô khốc kia...   
Ghi chú: Nếu phuơng pháp trên không hiệu nghiệm, và có phản ứng phụ gì, xin đừng «xu» nguời viết, vì bài thuốc này miễn phí... Chỉ mong rằng nhà nhà hạnh phúc, nguời nguời dzui dzẻ, ăn khem, ngủ khoẻ mà thôi.   
    
  
**Chu Tất Tiến.**

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
  
Nguồn: bbqt - tamilot sưu tầm  
Được bạn: NHDT đưa lên  
vào ngày: 22 tháng 7 năm 2007