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

The Vietnamese Business Daily
Thương mại VIETNAM

Tòa Soạn & Trị Sự: 10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036 (góc Harwin Dr.@ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

Section A
Tin Thế Giới
NĂM THỨ 43
2036
February 28, 2023

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

Trang Nguyễn
Suite 178 - 8388 W. Sam Houston Pkwy S, Houston 77072
(Nằm trong khu chợ Việt Hoa - Beltway 8 & Beechnut)
Cell: 281-777-4287

❖ Medicare Advantage
❖ Health Insurance
❖ Life Insurance
❖ Auto Home
❖ Long Term Care
❖ Travel Insurance
❖ Annuities, 401k Rollover
❖ Tax Services

749-2052/1620

TEXAIR **AIR CONDITIONING AND HEATING**

Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.

Licensed and Insured: TACLB38901E

* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
* Có chương trình trả góp không tiền lời.

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng

DISCOVER NOVUS VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS Cards

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

Allstate. You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:
XE HƠI – NHÀ CỬA – NHÂN THỌ
THƯƠNG MẠI – IRA – MUTUAL FUNDS

Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713) 988-0752

Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:30 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.

WWW.ALLSTATE.COM
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas, @2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05

THIM HING **Sandwich**

10905 Bellaire Bldvd. & Wilcrest
Houston, TX 77036
(phía sau Jack In The Box)
281-564-1692

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

BÁNH MÌ gồm:
* Jambon
* Giò Heo
* Paté
* Gà Ham
* Xíu Mại
* Thịt Nướng
* Gà Xé
* Chả Lụa
* Cá Mòi
* Trứng

Đặc Biệt:
* Mì, Hủ Tiếu Gà
* Mì Vịt Tiềm
* Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho(Cà-Ri)
* Cơm Gà Hải Nam
* Cơm Bì Sườn Chả Trứng
* Bánh Bột Chiên
* Mì Hoành Thánh

THIM HING Kính mời

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2036 * Tuesday, February 28, 2023

TIN THẾ GIỚI

WSJ: Cắt giảm 500.000 thùng dầu/ngày để trả đũa cấm vận phương Tây, Nga bị lộ điểm yếu rõ rệt

(SOHA) - Con số cắt giảm sắp tới sẽ tương đương 5% sản lượng dầu mà Nga khai thác trong tháng 1/2023.

Nga cắt giảm sản lượng dầu mỏ

Hãng tin RT (Nga) đưa tin, Phó Thủ tướng Nga Aleksandr Novak hôm 10/2 thông báo, Nga sẽ cắt giảm sản lượng dầu trong tháng 3 xuống 500.000 thùng/ngày, tương đương 5% sản lượng, trong bối cảnh nhiều khách hàng tuân thủ mức giá trần do phương Tây áp đặt.

Ông Novak cho biết động thái này sẽ giúp khôi phục các mối quan hệ thị trường bị phá vỡ bởi mức giá trần.

"Nga tin rằng cơ chế trần giá đối với dầu mỏ và các sản phẩm dầu mỏ của Nga là sự can thiệp vào quan hệ thị trường và mở rộng các chính sách năng lượng gây bất lợi của phương Tây", Phó Thủ tướng Nga nhấn mạnh.

EU và các quốc gia G7 đã đưa ra mức trần giá đối với nguồn cung dầu của Nga vào ngày 5/2, đặt giới hạn 100 USD/thùng đối với dầu diesel, nhiên liệu máy bay và xăng đến từ Nga và 45 USD/thùng đối với các sản phẩm dầu khác giao dịch dưới giá dầu thô như dầu nhiên liệu được sử dụng trong công nghiệp.

Khách hàng mua dầu Nga với giá vượt trần sẽ không được các công ty ở phương Tây cung cấp các dịch vụ bảo hiểm và vận chuyển. Trước đó, dầu thô Nga cũng bị áp giá trần 60 USD/thùng.

Các nhà kinh tế Nga cho biết việc giảm sản lượng 500 nghìn thùng/ngày trong tương lai, tương đương với khoảng 5% sản lượng của tháng 1, có thể gây ra biến động trên thị trường dầu mỏ.

Ông Novak cho biết, Nga hiện có thể bán "hết dầu được sản xuất" ra thị trường nước ngoài, đồng thời tiết lộ, "Moscow sẽ hành động dựa trên tình hình thị trường thực tế" khi đưa ra các quyết định tiếp theo.

Nga lộ hạn chế khi phụ thuộc giá dầu

Ông Robin Brooks, nhà kinh tế trưởng tại Viện Tài chính Quốc tế, cho biết "Bức tranh nhu cầu toàn cầu khá yếu. Đó là một thách thức lớn" đối với Nga nếu theo đuổi "mục tiêu khiến các lãnh đạo phương Tây lo lắng bằng giá dầu cao".

Theo The Wall Street Journal (WSJ), một số nhà phân tích dầu mỏ coi việc cắt giảm là một dấu hiệu cho thấy Nga dường như nhận thấy những biện pháp hạn chế của phương Tây phần nào khiến nước này dần mất đi khách hàng.

"Các công ty Nga không thể tìm được người mua cho tất cả số dầu họ đang sản xuất", nhà tư vấn năng lượng độc lập Mikhail Krutikhin nói với WSJ. Sản lượng dầu thấp có thể giúp Nga nắm thế chủ động trong quyền định giá đối với một số khách hàng. Nhưng trong bối cảnh triển vọng kinh tế bấp bênh ở nhiều nền kinh tế tiêu thụ dầu mỏ lớn, như Mỹ và châu Âu, khả năng chi phối thị trường toàn cầu của Nga cũng chịu ảnh hưởng theo.

Nếu giá dầu không tăng cao, bất kỳ sự cắt giảm sản xuất nào cũng sẽ dẫn đến tình trạng sụt giảm doanh thu và khiến Moscow phải đối mặt với chi phí gia tăng do cuộc xung đột Ukraine cùng các sức ép kinh tế khác. Ngân hàng Trung ương Nga cho biết, họ có thể sớm phải tăng lãi suất để đối phó với nguy cơ lạm phát tăng trở lại nếu xung đột leo thang.

Kinh tế Nga vẫn đủ khả năng vượt khó

Theo Bộ Tài chính Nga, doanh thu từ dầu mỏ của Nga trong tháng 1/2023 giảm gần một nửa so với cùng kỳ năm ngoái. Dù vậy, nền kinh tế Nga đã không bị ảnh hưởng nhiều trong năm ngoái như nhiều nhà kinh tế đã dự đoán.

Bất chấp các dự báo về sự sụt giảm nhanh chóng dưới sức ép từ các lệnh trừng phạt của phương Tây, Moscow đã chuyển hướng xuất khẩu sang các khách hàng ở châu Á, chủ yếu là Trung Quốc và Ấn Độ, và đạt được hiệu quả nhất định.

Vào tháng 1/2023, sản lượng dầu của Nga ở mức 10,9 triệu thùng/ngày, thấp hơn không đáng kể so với mức 11 triệu thùng/ngày được ghi nhận vào tháng 2/2022 - theo Viktor Katona, nhà phân tích dầu mỏ hàng đầu tại Kpler.

Ông Katona cho biết sản lượng dầu giảm có thể là dấu hiệu cho thấy Nga gặp khó khăn trong việc bán dầu và các sản phẩm tinh chế.

"Lĩnh vực lọc dầu của Nga cần phải thích ứng với việc không có nhu cầu chủ yếu từ châu Âu nữa", ông nói.

Ông Katona nói thêm, Moscow cũng cần ứng phó với tình trạng ít kho chứa trong nước và Nga phải tìm thêm nơi chứa dầu để đáp ứng quy mô về sản lượng.

979-2040/1608
DỊCH VỤ ĐƯA ĐÓN
Nhận đưa / đón Khách đi mọi nơi như

Phi Trường - Bác Sĩ - Thi Quốc Tịch
Thẻ Xanh - Đi Chợ v.. v..
Có Xe Pick Up Truck
Xe 5 và 7 chỗ ngồi
Giá cả phải chăng
Xin gọi lấy hẹn: Jimmy Phạm 832-423-4806

956-2054/1622
BB-AIR
Commercial and Residental

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:
- Máy lạnh, máy sưởi
- Kho lạnh, tủ lạnh cơ sở thương mại
- Walk in Cooler and Freezer
Binh Bui
LIC # TACLB118925C
832.495.5139
Bbaircondition@yahoo.com

995-2042/1610
LNC APPLIANCE SERVICE
• 7 Năm kỹ thuật viên ủy quyền của Samsung
• 4 Năm dịch vụ độc lập thiết bị LNC
Chuyên:
THƯƠNG HIỆU: Samsung, LG, Whirlpool, GE, Kenmore, Maytag
THIẾT BỊ: Washer, Dryer, Refrigerator, Dishwasher, Cook Top, Microwave
Dịch vụ đặc biệt cho Washer, Dryer chỉ với $89 + Phụ Tùng (nếu cần thiết)
✧ Gọi cho chúng tôi nếu thiết bị gặp sự cố như:
✧ Không chạy
✧ Không sưởi
✧ Không thoát nước
✧ Xì nước
✧ Bể hoặc Hư hỏng
✧ Tiếng ồn cao ...
Gọi: 832-873-6308
Text or Email: LNCapplianceservice@gmail.com

001-2042/1610
2T TRAVEL & SERVICES
DU LỊCH VÀ DỊCH VỤ

Vé máy bay. Visa, Hộ Chiếu Việt Nam
Công hàm độc thân, Hợp pháp hóa, Ủy quyền
DI TRÚ & NHẬP TỊCH
Bảo lãnh thân nhân qua mỹ, định cư hay du lịch
Xin thẻ xanh, giấy đi làm, giấy thông hành
Xin nhập quốc tịch Mỹ
Xin quốc tịch Mỹ cho người bệnh hay già yếu
TRỢ CẤP AN NINH XÃ HỘI
Medicaid, Medicare, Food Stamp, CHIP
SSI & SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tiền về hưu
BẢO HIỂM OBAMACARE
KHAI THUẾ CÁ NHÂN
14207 State Highway 249 - Ste. B-14. Houston, TX 77086
TEL: 281-445-0014
Giờ làm việc :
Thứ Hai - Thứ Sáu: 9AM - 6PM
Thứ Bảy: 10AM - 2PM

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2036 * Tuesday, February 28, 2023

TIN THẾ GIỚI

Đảng cầm quyền Nhật Bản kêu gọi đoàn kết trong bầu cử địa phương

(VN+) - Thủ tướng Fumio Kishida kêu gọi các thành viên LDP cùng chung sức giúp đảng này giành chiến thắng trong các cuộc bầu cử địa phương diễn ra trên cả nước trong tháng Tư tới.

Ngày 26/2, Thủ tướng Nhật Bản Fumio Kishida đã kêu gọi các thành viên trong đảng Dân chủ Tự do (LDP) cầm quyền cùng chung sức giúp đảng này giành chiến thắng trong các cuộc bầu cử địa phương diễn ra trên cả nước trong tháng Tư tới.

Phát biểu tại đại hội đảng LDP diễn ra ở Tokyo, ông Fumio Kishida cũng đã công bố cương lĩnh của đảng trong năm 2023, nêu rõ dựa trên những thành tựu đã đạt được trong 10 năm tiến bộ dưới thời các cựu Thủ tướng Shinzo Abe và Yoshihide Suga, đã đến lúc vạch ra những bước đi mới cho 10 năm tiếp theo.

Thủ tướng Nhật Bản Fumio Kishida

Ông Kishida tái khẳng định sẵn sàng theo đuổi mục tiêu sửa đổi Hiến pháp vốn đã tồn tại từ giai đoạn đầu sau Chiến tranh Thế giới hai.

Ông cho rằng tình hình hiện nay đặt ra yêu cầu sửa đổi Hiến pháp và cho biết sẽ đưa vấn đề ra thảo luận tại quốc hội trong tinh thần hợp tác với đảng đối lập.

Bên cạnh đó, bài phát biểu của Thủ tướng Kishida cũng đề cập những vấn đề như các cuộc đối thoại về tiền lương giữa các nghiệp đoàn lao động và giới chủ sử dụng lao động.

Nhật Bản sẽ tổ chức các cuộc bầu cử địa phương từ ngày 9/4 tới, nhằm chọn ra các thống đốc tỉnh, nghị sĩ đại diện và một số quan chức khác.

Liên hợp quốc nhấn mạnh vai trò của ngoại giao trong tháo gỡ xung đột Ukraine

(VN+) - Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres cho rằng trong bối cảnh xung đột, hợp tác quốc tế vẫn cần thiết và có giá trị đồng thời khẳng định điều này có thể thực hiện được.

Theo phóng viên TTXVN tại Liên hợp quốc, trong cuộc họp cấp bộ trưởng của Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc về tình hình tại Ukraine, Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres nhấn mạnh vai trò của các kênh ngoại giao trong tiến trình thiết lập hòa bình lâu dài ở Ukraine.

Cụ thể, ông Guterres nhận định cuộc xung đột tại Ukraine đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của người dân nước này.

Ông cũng cho rằng trong bối cảnh xung đột, hợp tác quốc tế vẫn cần thiết và có giá trị đồng thời khẳng định điều này có thể thực hiện được.

Người đứng đầu Liên hợp quốc dẫn chứng Sáng kiến Ngũ cốc Biển Đen đã giúp đưa hơn 20 triệu tấn sản phẩm ngũ cốc trở lại chuỗi cung ứng toàn cầu thông qua hơn 700 chuyến tàu chở ngũ cốc, giúp giá lương thực tiếp tục giảm.

Tổng thư ký Liên hợp quốc kêu gọi tất cả các bên tiếp tục cam kết thực hiện sáng kiến này và gia hạn thời hạn hiệu lực thêm một lần nữa vào tháng Ba năm nay.

Ông Guterres khẳng định Liên hợp quốc vẫn đang nỗ lực tháo gỡ những trở ngại còn tồn đọng đối với việc xuất khẩu các sản phẩm ngũ cốc và phân bón của Nga.

Cũng liên quan tới cuộc xung đột tại Ukraine, ngày 25/2, Tổng thống Pháp Emmanuel Macron thông báo sẽ tới thăm Trung Quốc vào đầu tháng Tư tới và kêu gọi Bắc Kinh hối thúc Nga dừng chiến dịch quân sự đặc biệt tại Ukraine.

Thông báo trên được Tổng thống Pháp đưa ra sau khi Trung Quốc công bố giải pháp hòa bình gồm 12 điểm, trong đó kêu gọi tìm kiếm giải pháp chính trị để chấm dứt xung đột tại Ukraine.

Sau khi Trung Quốc công bố kế hoạch trên, Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky đã bày tỏ hy vọng sẽ sớm gặp Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình để thảo luận về tình hình xung đột.

Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres (giữa) phát biểu tại cuộc họp ở New York, Mỹ, ngày 24/2/2023

Đề xuất của Trung Quốc nêu rõ các bên cần tuân thủ nghiêm luật pháp quốc tế đã được công nhận; kêu gọi các bên từ bỏ tâm lý Chiến tranh Lạnh và cùng có tầm nhìn về an ninh chung, toàn diện, hợp tác và bền vững hướng tới một cấu trúc an ninh châu Âu cân bằng, hiệu quả và bền vững, cũng như hòa bình và ổn định trên lục địa Á-Âu.

Bắc Kinh cũng hối thúc các bên ngừng bắn và nối lại đàm phán hòa bình, cũng như kiềm chế, tránh làm trầm trọng thêm căng thẳng, ngăn chặn cuộc khủng hoảng vượt khỏi tầm kiểm soát.

Bên cạnh đó, Trung Quốc đề xuất tất cả các bên liên quan nên ủng hộ Nga và Ukraine nối lại đối thoại trực tiếp càng sớm càng tốt nhằm hạ nhiệt tình hình và cuối cùng đạt được một lệnh ngừng bắn toàn diện.

Jordan chủ trì hội nghị nhằm khôi phục ổn định ở Bờ Tây

(VN+) - Jordan khẳng định hội nghị lần này là một phần trong những nỗ lực nhằm kết nối Palestine và các bên liên quan, hướng tới chấm dứt các biện pháp đơn phương và các hành động có thể kích động bạo lực.

Một quan chức Chính phủ Jordan cho biết nước này sẽ tổ chức hội nghị chính trị-an ninh giữa Israel và Palestine trong ngày 26/2 nhằm khôi phục ổn định ở các vùng lãnh thổ bị chiếm đóng ở Bờ Tây.

Hãng tin AFP (Pháp) dẫn lời quan chức Jordan cho biết hội nghị diễn ra ở khu nghỉ dưỡng Aqaba bên bờ biển Đỏ, nhằm "xây dựng niềm tin" giữa Israel và người Palestine.

Người Palestine và các lực lượng Israel trong cuộc đụng độ tại Nablus ngày 15/5/2022

Quan chức trên cũng khẳng định hội nghị lần này là một phần trong những nỗ lực của Jordan nhằm kết nối Chính quyền Palestine và các bên liên quan, hướng tới chấm dứt các biện pháp đơn phương và các hành động có thể kích động bạo lực.

Hội nghị hướng tới mục tiêu nhất trí về các biện pháp an ninh và kinh tế nhằm giảm thiểu khó khăn cho người Palestine.

Ông Ronen Bar - lãnh đạo Cơ quan An ninh nội địa Shin Bet của Israel, sẽ tham gia hội nghị.

Phong trào Fatah tại Palestine ra thông báo nêu rõ quyết định tham gia hội nghị tại Aqaba thể hiện mong muốn của chính quyền Palestine nhằm tìm cách chấm dứt những xung đột gây thương vong. Hội nghị còn có sự tham dự của các đại diện Mỹ và Ai Cập.

Trong diễn biến liên quan, ngày 25/2, Bộ Quốc phòng Israel thông báo Bộ trưởng Quốc phòng nước này, Yoav Galant, và người đồng cấp Mỹ Lloyd Austin đã điện đàm thảo luận về nhiều vấn đề khu vực, đặc biệt là tình hình Trung Đông hiện nay.

Thông báo của Bộ Quốc phòng Israel nêu rõ điện đàm diễn ra ngày 24/2, tập trung vào những diễn biến an ninh tại Trung Đông, trong đó có tình

TIN THẾ GIỚI

hình xung đột Israel-Palestine và chương trình hạt nhân Iran.

Hai quan chức Israel và Mỹ đã thảo luận về các cách thức để đảm bảo ổn định khu vực trong thời gian diễn ra lễ Ramadan vào tháng 3 tới. Bộ trưởng Quốc phòng Israel Gallant nhấn mạnh tầm quan trọng của việc duy trì các nỗ lực kiên định chống khủng bố.

Căng thẳng leo thang trong khu vực sau khi hồi đầu tuần này, lực lượng Israel bố ráp 1 địa điểm tại thành phố Nablus ở khu vực Bờ Tây bị chiếm đóng để bắt giữ một số đối tượng truy nã, dẫn tới các cuộc đụng độ khiến 11 người Palestine thiệt mạng.

Trong bối cảnh lễ Ramadan của người Hồi giáo sắp diễn ra, ngày càng nhiều lo ngại rằng căng thẳng sẽ tiếp tục leo thang trong khi quân đội Israel thời gian qua thường xuyên tiến hành các chiến dịch bố ráp ở Bờ Tây.

Anh và EU sắp đạt được thỏa thuận về Nghị định thư Bắc Ireland

(VN+) - Thủ tướng Cộng hòa Ireland Leo Varadkar cho biết các cuộc đàm phán về việc sửa đổi Nghị định thư (Bắc Ireland) đang tiến tới giai đoạn kết thúc và có thể đạt được thỏa thuận trong vài ngày tới.

Ngày 25/2, Thủ tướng Cộng hòa Ireland Leo Varadkar cho biết nước Anh và Liên minh châu Âu (EU) đang chuẩn bị kết thúc các cuộc đàm phán về việc sửa đổi Nghị định thư Bắc Ireland và có thể đạt được một thỏa thuận, nhưng chưa thể đảm bảo điều này sẽ diễn ra trong vài ngày tới.

Thủ tướng Cộng hòa Ireland Leo Varadkar

Phát biểu trước các phóng viên tại Dublin (Ireland), ông Leo Varadkar nói rằng: "Tôi nghĩ các cuộc đàm phán về việc sửa đổi Nghị định thư (Bắc Ireland) đang tiến tới giai đoạn kết thúc. Chắc chắn thỏa thuận vẫn chưa đạt được ngay, nhưng tôi nghĩ chúng tôi đang tiến tới giai đoạn hoàn tất đàm phán".

Về thời điểm đạt thỏa thuận, ông Varadka nhận định có khả năng các bên đạt được thỏa thuận trong vài ngày tới nhưng điều này vẫn chưa thể chắc chắn vì "vẫn còn một khoảng cách cần phải thu hẹp" trong các cuộc đàm phán đang diễn ra giữa Anh và EU.

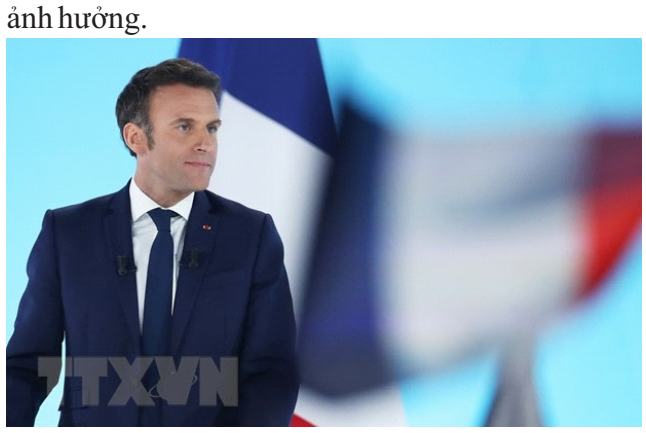
Trước đó, Reuters dẫn nguồn tin từ tờ Telegraph ngày 13/2 cho biết một thỏa thuận mới nhằm giải quyết tranh chấp lâu dài giữa Anh và Liên minh châu Âu (EU) về các quy tắc giao dịch thời hậu Brexit ở Bắc Ireland có thể được công bố trong vòng 2 tuần tới.

Theo kế hoạch mới, hàng hóa từ Vương quốc Anh đến Bắc Ireland sẽ không phải đối mặt với hoạt động kiểm tra hải quan do hệ thống làn đường "đỏ" và "xanh".

Tổng thống Pháp lên kế hoạch tới châu Phi để nâng tầm ảnh hưởng

(VN+) - Ông Macron sẽ đến thăm 3 quốc gia châu Phi xung quanh lưu vực sông Congo cũng như Angola, với trọng tâm của chuyến đi có vẻ là nhằm tránh các thuộc địa cũ đang gặp khó khăn của Pháp ở Sahel.

Reuters đưa tin, Tổng thống Pháp Emmanuel Macron sẽ tới châu Phi trong tuần này sau khi hứng chịu một loạt bước lùi về quân sự và chính trị trong khu vực mà trước đây Pháp có tầm ảnh hưởng.



Tổng thống Pháp Emmanuel Macron

Ông Macron sẽ đến thăm 3 quốc gia châu Phi xung quanh lưu vực sông Congo cũng như Angola, với trọng tâm của chuyến đi có vẻ là nhằm tránh các thuộc địa cũ đang gặp khó khăn của Pháp ở Sahel, nơi tâm lý chống Pháp đang gia tăng.

Trước chuyến đi vào tối 27/2, ông Macron dự kiến sẽ trình bày chính sách châu Phi mới của mình trong một bài phát biểu và họp báo tại Điện Elysee.

Chuyến công du diễn ra chỉ hơn một tuần sau khi Burkina Faso chấm dứt hiệp định quân sự cho phép Pháp chiến đấu với quân nổi dậy ở quốc gia Tây Phi này, trở thành quốc gia châu Phi mới nhất từ chối sự giúp đỡ của Paris.

Hồi năm ngoái, Pháp cũng đã rút lực lượng khỏi Mali sau khi chính quyền quân sự ở đó bắt đầu làm việc với các công ty quân sự của Nga, chấm dứt các chiến dịch kéo dài một thập kỷ chống quân nổi dậy Hồi giáo.

Mỹ hoan nghênh việc Israel-Palestine cam kết giảm bạo lực

(VN+) - Tại hội nghị hiếm hoi ở thành phố Aqaba của Jordan ngày 25/2, Israel và Palestine đã nhất trí hợp tác an ninh và giảm leo thang căng thẳng sau loạt vụ đụng độ chết người giữa hai bên thời gian qua.

Ngày 26/2, Mỹ đã hoan nghênh những cam kết mà Israel và Chính quyền Palestine (PA) đưa ra một ngày trước đó về giảm thiểu và ngăn chặn tái diễn bạo lực.

Trong tuyên bố, Cố vấn An ninh quốc gia Mỹ Jake Sullivan cho biết: "Chúng tôi ghi nhận rằng hội nghị Aqaba (giữa Israel và Palestine) là một điểm khởi đầu và còn nhiều việc phải làm trong thời gian tới nhằm tạo dựng một tương lai ổn định và thịnh vượng cho người Israel và Palestine".

Trước đó, tại hội nghị hiếm hoi ở thành phố Aqaba của Jordan ngày 25/2, Israel và Palestine đã nhất trí hợp tác an ninh và giảm leo thang căng thẳng sau loạt vụ đụng độ chết người giữa hai bên thời gian vừa qua.

Trong số một loạt thỏa thuận được ký kết, có thỏa thuận thành lập một ủy ban an ninh chung để nghiên cứu đổi mới cơ chế hợp tác an ninh giữa Israel và Palestine thời gian tới.

Các bên cũng đồng ý tổ chức một cuộc họp khác do Ai Cập bảo trợ ngay trước khi diễn ra tháng Ramadan nhằm thúc đẩy tiến độ hợp tác về an ninh.

Phía Israel cũng nhất trí tạm ngừng phê chuẩn xây dựng các khu định cư mới trong thời gian từ 4-6 tháng tới.

Trong diễn biến liên quan, Quốc vương Jordan Abdullah II cùng ngày đã kêu gọi các nỗ lực giảm căng thẳng tại các vùng lãnh thổ của Palestine, đồng thời hối thúc các bên xung đột tránh các biện pháp đơn phương có thể gây bất ổn.

Phát biểu tại cuộc gặp Phó trợ lý của Tổng thống Mỹ và điều phối viên Nhà Trắng về Trung Đông-Bắc Phi Brett McGurk, Quốc vương Abdullah II kêu gọi nối lại các cuộc đàm phán giữa Israel và Palestine để đạt hòa bình toàn diện trên cơ sở giải pháp hai nhà nước.

Cố vấn An ninh quốc gia Mỹ Jake Sullivan

Ông cũng khẳng định các nỗ lực kiên định của Jordan nhằm bảo vệ các địa điểm linh thiêng của người Hồi giáo và Cơ đốc giáo hiện đang nằm dưới sự giám hộ của Hoàng gia Jordan.

Tại cuộc gặp, Quốc vương Abdullah II và ông McGurk cũng thảo luận về diễn biến mới nhất trong các vấn đề quốc tế và khu vực.

Thương mại VIETNAM
Issue # 2036 * Tuesday, February 28, 2023

PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chín thói quen duy trì vóc dáng cho người lười tập luyện

Uống đủ nước, chỉ ăn no tới 70% và không ăn gì trước giờ đi ngủ hai tiếng giúp bạn giảm cân, duy trì vóc dáng khi quá bận rộn.

1. Uống đủ nước

Bạn có thể thấy khát khi bạn đói. Do đó, cung cấp đủ nước cho cơ thể là cách hiệu quả nhất để giảm cảm giác đói. Uống đủ nước cũng giúp tăng cường trao đổi chất, tăng tốc độ đốt cháy calo, hạn chế tích tụ mỡ thừa. Uống một cốc nước ấm trước khi thức dậy và luôn mang theo bình nước khi ra ngoài để bổ sung nước cho cơ thể thường xuyên. Đây cũng là phương pháp làm đẹp da, chống lão hóa hiệu quả.

2. Chỉ ăn no 70%

Ăn tới khi no bụng có thể mang lại cảm giác thỏa mãn nhưng không tốt cho sức khỏe và số đo vòng bụng. Ăn quá no có thể dẫn đến một số vấn đề như đầy hơi, chướng bụng, trào ngược axit dạ dày, uể oải, khó ngủ.

Ăn quá nhiều, nhất là các món giàu đường, tinh bột và chất béo, sẽ làm dư thừa năng lượng và khiến cơ thể tích lũy mỡ thừa. Mỡ thừa làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm như đau tim, đột quỵ, thậm chí làm suy giảm chức năng não. Chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, chỉ nên ăn no 70% mỗi bữa.

Ảnh minh họa

3. Nhai 20 lần trước khi nuốt

Nhai kỹ hỗ trợ tiêu hóa thức ăn dễ dàng hơn, đồng thời, làm chậm tốc độ ăn, giúp bạn dễ dàng kiểm soát lượng thực phẩm nạp vào. Nên nhai mỗi miếng 20 lần trước khi nuốt để tăng cảm giác no.

4. Ăn nhiều rau hơn

Rau xanh chứa hàm lượng nước cao, ít chất béo, giàu chất xơ và vitamin, rất tốt cho sức khỏe. Ăn nhiều rau xanh cũng làm tăng cảm giác no, thúc đẩy tiêu hóa, chống táo bón. Để giảm cân hiệu quả và duy trì vóc dáng, lượng rau xanh nên chiếm 50% khẩu phần ăn mỗi bữa.

5. Hạn chế tinh bột

Khi không có nhiều thời gian tập thể dục, bạn nên hạn chế tối đa lượng tinh bột hấp thu nhanh như bánh mì, mì, cơm... Tinh bột hấp thu nhanh có thể chuyển hóa thành chất béo và tích trữ trong cơ thể, lâu ngày dẫn đến béo phì. Nên chuyển sang loại tinh bột hấp thu chậm như khoai lang, ngô, các loại ngũ cốc... để vừa no lâu vừa hỗ trợ giảm cân.

6. Ăn bữa tối nhẹ

Thời gian từ bữa tối đến lúc đi ngủ không quá dài. Nếu không vận động, bạn khó có thể tiêu hao hết lượng calo nạp vào ở bữa tối. Do đó, bạn nên ăn no vào buổi sáng, ăn ít hơn vào buổi trưa và ăn nhẹ vào bữa tối.

7. Không ăn gì trước giờ đi ngủ hai tiếng

Hình thành thói quen không ăn gì trước giờ đi ngủ hai tiếng để đưa cơ thể vào trạng thái đốt cháy chất béo trong khi ngủ, nhờ đó, tăng cường hiệu quả giảm cân. Ăn ngay trước khi đi ngủ có thể gây khó tiêu, trào ngược axit dạ dày, tăng nguy cơ thức ăn chuyển hóa thành mỡ thừa.

8. Hạn chế đồ uống chứa nhiều calo

Nhiều người tính toán lượng calo của từng món ăn nhưng lại bỏ quên calo từ các loại đồ uống. Cà phê thêm kem sữa hay trà sữa cung cấp một lượng calo đáng kể, có thể gây tăng cân, tích tụ mỡ thừa. Nên thay thế chúng bằng các loại đồ uống không đường, chứa ít calo để bảo toàn vóc dáng.

9. Giới hạn đồ ăn vặt

Đồ ăn vặt chiên, rán chứa nhiều bột đường, muối không tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, kiêng khem quá khắt khe có thể gây phản tác dụng, gia tăng cảm giác thèm ăn, làm ảnh hưởng đến hiệu quả giảm cân. Bạn nên đặt ra giới hạn cho các loại đồ ăn vặt này, ví dụ mỗi tuần được ăn một hoặc hai lần để vừa thỏa mãn sự thèm ăn vừa không gây tăng cân. ■

Năm lời khuyên của chuyên gia để giảm béo mặt

Tiến sĩ Mike Bohl khuyên bạn kiểm soát lượng natri nạp vào cơ thể, uống nhiều nước để giảm tích mỡ trên mặt.

1. Kiểm soát lượng natri nạp vào cơ thể

Chuyên gia dinh dưỡng, tiến sĩ Mike Bohl cho biết dư thừa natri là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra hiện tượng mặt sưng húp, bọng mắt...

Tuân thủ chế độ ăn ít natri có thể giúp khuôn mặt bạn trông thon gọn hơn. Lượng natri khuyến nghị cho người trưởng thành ít hơn 2.300 mg mỗi ngày.

Lựa chọn các loại thực phẩm chứa hàm lượng natri thấp như ngũ cốc, các loại đậu, trái cây tươi, sữa chua... Tránh xa các sản phẩm chế biến sẵn hay đóng hộp, chúng thường chứa nhiều natri.

2. Uống nhiều nước hơn

Nghiên cứu đã chỉ ra, uống đủ nước giúp tăng cảm giác no, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Uống nước làm tăng cường trao đổi chất, tăng tốc độ đốt cháy mỡ thừa, trong đó có cả mỡ vùng mặt. Vì vậy, chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích uống từ 2-3 lít nước mỗi ngày tùy theo trọng lượng, tình trạng tập luyện và điều kiện môi trường.

3. Lựa chọn thực phẩm chứa hàm lượng calo thấp

Tiến sĩ Bohl khuyến khích thêm các thực phẩm chứa hàm lượng calo thấp và nhiều nước vào thực đơn để tăng tốc độ đốt cháy năng lượng. Cà rốt, cần tây, dưa hấu, rau diếp, dưa chuột, một số loại trái cây có hàm lượng nước cao giúp giảm mỡ khắp cơ thể, bao gồm cả mỡ mặt.

4. Ăn nhiều chất xơ

Tăng cường chất xơ là lời khuyên phổ biến để giảm béo mặt. Chất xơ có nhiều trong các loại trái cây, rau củ, quả hạch, các loại hạt, ngũ cốc, các loại đậu... Tiến sĩ Bohl khuyến khích tiêu thụ 25-38 g chất xơ mỗi ngày để cải thiện tiêu hóa, hỗ trợ giảm mỡ thừa hiệu quả.

5. Tập thể dục cho mặt

Các bài tập thể dục cho khuôn mặt vừa làm săn chắc cơ mặt, ngăn ngừa tình trạng da chảy xệ, lão hóa sớm vừa giúp khuôn mặt trông thon gọn hơn. Một số động tác thể dục cho mặt cơ bản là:

Tập thể dục cho mặt để nâng cơ, giảm mỡ thừa hiệu quả.

- Phồng má, đẩy không khí từ bên này sang bên kia.

- Mím môi sâu, hóp má, đẩy cằm lên cao, mặt hướng lên trần nhà.

- Nhếch môi hết sức có thể từ bên này sang bên kia.

- Chu môi, mở đóng miệng liên tục.

Nghiên cứu đã chỉ ra, tập thể dục cho mặt đều đặn mỗi ngày trong 8 tuần giúp tăng độ dày của cơ, trẻ hóa khuôn mặt, giúp diện mạo gọn gàng hơn. ■

Người Austalia ăn con vật trên Quốc huy của họ - Chuột túi (Kangaroo)

Không có quốc gia nào trên thế giới ăn Quốc huy của họ, nhưng người Austalia thì có ăn Chuột túi. Mặc dù vậy, không phải tất cả người Australia đều ăn Kangaroo.

Một nửa số người Australia chưa bao giờ thử món này và nhiều người không đồng ý với việc ăn con vật trên Quốc huy của họ nên từ chối ăn nó vì sự tôn trọng và lòng yêu nước.

Kangaroo là một loại thịt chính trong bữa ăn của thổ dân Australia bản địa trước khi đến định cư ở châu Âu.

Ngày nay nó không được xem như một loại thịt thông thường để ăn, nhưng nó có bán tại các siêu thị và nhiều nhà hàng phục vụ nó như một món ăn cho người sành ăn.

Nhiều khách du lịch sẽ thử nó khi họ ở đây vì nó được xem là kỳ lạ. Chuột túi là một loại thịt nạc lành mạnh với tỷ lệ mỡ thấp và Australia xuất khẩu thịt kangaroo sang một số quốc gia. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2036 * Tuesday, February 28, 2023

Chuyên gia Nhật chỉ chế độ ăn 'chống già'

Tiến sĩ Masao Mitsuo là một trong những người tiên phong lĩnh vực chống lão hóa tại Nhật Bản đã xuất bản sách hướng dẫn cách ăn uống hàng ngày để làm chậm tốc độ lão hóa từ trong ra ngoài.

Ba loại dưỡng chất 'trẻ hóa'

Bác sĩ Mitsuo khẳng định bổ sung hợp lý sắt, vitamin D và vitamin B hàng ngày có tác dụng duy trì tuổi thanh xuân hiệu quả. Sắt là chìa khóa tạo năng lượng cho tế bào và là khoáng chất không thể thiếu để sản xuất ATP (adenosine triphosphate) - có chức năng vận chuyển năng lượng đến khắp mọi nơi cho tế bào sử dụng. Vitamin D giúp xương chắc khỏe, nâng cao khả năng miễn dịch, ngăn ngừa trầm cảm và suy giảm trí nhớ. Vitamin nhóm B có khả năng tăng cường đề kháng, hỗ trợ tiêu hóa, giúp phá vỡ chuyển hóa đường, chất béo và protein, đồng thời có thể khiến con người bớt mệt mỏi, duy trì sức khỏe của não bộ, làn da.

Hạn chế đồ chiên, nướng

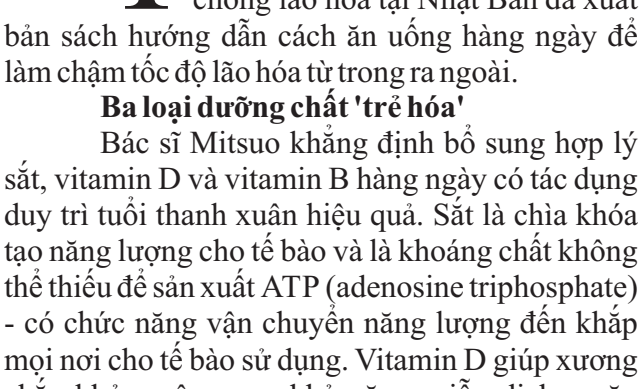
Những thực phẩm được nấu ở nhiệt độ quá cao như chiên, nướng đều chứa nhiều sản phẩm cuối cùng của quá trình glycation (AGEs), làm đẩy nhanh quá trình lão hóa ở cơ thể người và gia tăng tình trạng viêm nhiễm mãn tính.

Ăn cá hàng ngày

Trong hầu hết các loại cá đều chứa chất EPA có tác dụng tăng cường tuần hoàn mạch máu, giúp khí huyết lưu thông, đưa dinh dưỡng đi khắp cơ thể. Các hoạt chất có nhiều trong dầu cá còn có tác dụng chống viêm nhiễm, giúp cải thiện và tăng cường sức khỏe làn da.

Ăn ít thực phẩm màu trắng

Hạn chế tiêu thụ gạo trắng, mì, bánh mì... nhằm giảm lượng đường nạp vào cơ thể, giúp kiểm soát đường huyết, insulin ở mức ổn định. Ăn quá nhiều nhóm thực phẩm này sẽ khiến cơ thể tiêu hao vitamin B1, tạo cảm giác mệt mỏi, uể oải. Gạo lứt, yến mạch, quinoa... là những món có thể thay thế cơm, bánh mì trắng thông thường nhờ vừa chứa chất xơ vừa có lượng vitamin dồi dào, có lợi cho sức khỏe, vóc dáng.



Bổ sung thực phẩm lên men

Đường ruột được ví như não bộ thứ hai của con người bởi đường ruột không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn tác động đến tinh thần, làn da. Các loại thực phẩm lên men như sữa chua, natto, miso, kim chi... có thể thúc đẩy nhu động ruột, hỗ trợ tiêu hóa hiệu quả, nhờ đó tăng khả năng miễn dịch, giảm viêm da, dễ kiểm soát cân nặng hơn. ■

Làm sao để con cởi mở và trung thực khi mắc lỗi?

Cởi mở và trung thực là điều khiến cha mẹ gần gũi với con. Tuy nhiên không phải cha mẹ nào cũng biết cách có thể làm bạn với con.

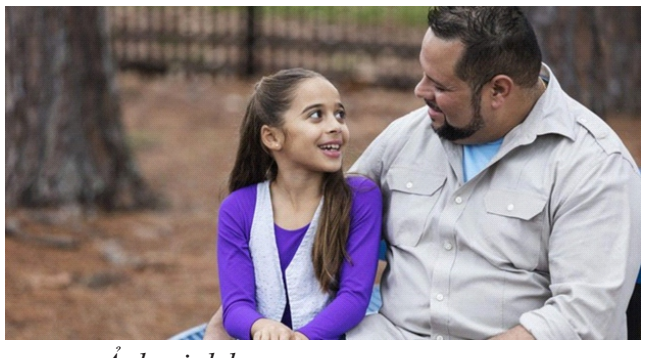
Dưới đây là những gợi ý tốt mà cha mẹ cần tham khảo khi con mắc lỗi:

1. Kiểm soát cách cha mẹ phản ứng

Nếu bạn giận dữ quá mức/thổi phồng khi con bạn mắc lỗi, thì con sẽ tìm cách để che giấu lỗi lầm của chúng với cha mẹ. Đó là tâm lý không chỉ với con, mà với bất cứ ai, đặc biệt với con trẻ lại càng không tốt. Lâu dần, chúng sẽ trở thành thói quen che giấu sự thật với cha mẹ, với cả mọi người xung quanh.

Nếu bạn thổi phồng khi con bạn mắc lỗi, thì vô tình, bạn lại đẩy con ra xa khiến chúng trở nên sợ hãi, xa lạ ngay chính trong ngôi nhà của mình, của người thân yêu nhất.

Một tâm lý chung là ai cũng vậy, đều ngại việc bị quở trách, lên án, đối lập. Nếu bị cha mẹ mắng mỏ quá mức, chúng sẽ găm vào đầu rằng "ta chỉ là người mang rắc rối cho cha mẹ. Tốt hơn hết là giấu nhẹm lỗi lầm đi".



Ảnh minh họa

Vì vậy, bạn phải kiểm soát cách bạn phản ứng khi con bạn mắc lỗi. Không phải là thỏa hiệp nhưng kìm chế để không bị thái quá.

Trong cái cương có cái nhu. Nếu tình huống đòi hỏi bạn phải cứng rắn và nghiêm khắc, nhưng hãy luôn suy nghĩ về sự tích cực trong phản ứng của bạn và những gì con có thể sẽ làm sau khi bị quở trách.

2. Đừng làm con xấu hổ

Chúng ta muốn con mình cảm thấy bị kết tội khi chúng gây rối để chúng sẽ tiến bộ hơn. Tuy nhiên, cần cẩn thận để tránh con rơi vào tình trạng xấu hổ, tự ti. Hãy nói một cách trung thực để con hiểu hậu quả của những việc chúng đã làm. Nhưng đừng coi thường con quan điểm bằng những lời lên án gay gắt. Dạy chúng và đừng định kiến hơn mức cần thiết.

Ví dụ lời nói sau nên tránh "Mày là đứa con tồi tệ. Tại sao lại có thể làm điều ấy được chứ? Tao không có gien ấy trong người, sao lại đẻ ra mày như thế?" hoặc "sao con lại dốt nát đến mức thế kia chứ? Điểm 1 thấp nhất lớp".

3. Đảm bảo rằng con thấy cha mẹ hỗ trợ, giúp đỡ chúng

Khi con mắc lỗi, hãy nói với con rằng bạn sẽ làm mọi thứ trong khả năng của mình để giúp chúng cải thiện tình hình. Thay vì nói "mày thật đoảng vị. Chỉ là hư hại thôi", hãy nói "con làm cháy nồi à, thật nguy hiểm nên con cần chú ý lời mẹ chỉ dẫn cho này để lần sau không mắc phải nhé".

Cách bạn nói với con rất quan trọng, cần cho con biết động lực của bạn và những việc bạn đang làm, bao gồm cả hệ quả, sẽ giúp cải thiện tình huống như thế nào. Khi nói, bạn đừng trợn mắt, la hét hoặc dùng vũ lực với con.

Dùng lời phê phán nhưng nhẹ nhàng "khi con làm cháy nồi, không những làm hỏng nồi mà còn gây nguy hiểm cho ngôi nhà, con ạ. Vì thế, con cần học cách cẩn thận và nếu chẳng may mắc phải lỗi thì cần xử lý thế này con nhé".

4. Không giận lâu

Khi con mắc lỗi, chẳng hạn như làm hỏng khăn trải bàn mà bạn rất yêu thích và chiếc khăn ấy bạn mua với giá rất đắt. Sau khi con biết lỗi, bạn đừng để bụng lâu điều con gây ra. Biết rằng bạn tiếc của nhưng có lấy lại được đâu.

Thay vì cứ lặp đi lặp lại trách cứ, bạn có thể gợi ý con cùng tham gia tìm kiếm chiếc khác hoặc đưa con đi sắm chiếc mới và để cho con thấy, việc làm tổn hại của con đã gây ra sự tốn kém như thế nào. Cách này sẽ giáo dục con cẩn thận hơn với việc làm của mình, đồng thời cũng hiểu được thiện chí của cha mẹ. ■

Thận trọng với triệu chứng ban đỏ gây tử vong ở trẻ

Cảnh báo được đưa ra sau khi nước Anh ghi nhận 9 trẻ tử vong do mắc bệnh liên quan đến liên cầu khuẩn nhóm A.

Giới chức y tế Anh cảnh báo các bậc phụ huynh cần thận trọng với triệu chứng ban đỏ ở trẻ nhỏ sau khi nước này ghi nhận 9 trẻ tử vong do mắc bệnh liên quan đến liên cầu khuẩn nhóm A.

Thông thường, liên cầu khuẩn nhóm A chỉ gây nhiễm trùng nhẹ dẫn đến viêm họng hoặc ban đỏ, nên có thể dễ dàng điều trị bằng kháng sinh.

Tuy nhiên năm nay, theo Cơ quan An ninh y tế Anh, số ca mắc liên cầu khuẩn nhóm A cao hơn bình thường có thể do hệ miễn dịch của trẻ đã suy yếu sau đại dịch COVID-19 nên tình trạng nhiễm trùng dễ trở nặng.

Hiện nhiều nhà thuốc tại Anh cho biết đang xuất hiện tình trạng thiếu thuốc kháng sinh. Bộ trưởng Y tế Anh Steve Barclay đã lên tiếng trấn an các bậc huynh về nguồn cung thuốc cũng như cho biết, các biến chứng do liên cầu khuẩn nhóm A là rất hiếm. ■

Tám phương pháp giúp bạn giảm nếp nhăn cực nhanh

Bạn cũng có thể giảm nếp nhăn tại nhà mà không mất tiền với 8 cách đơn giản dưới đây.

Cung cấp vitamin C thường xuyên cho da

Vitamin C là hoạt chất cần thiết không chỉ với sức khỏe mà cho cả làn da. Bởi chúng có khả năng kích thích cơ thể sản sinh ra nhiều collagen để duy trì độ săn chắc và căng mịn của làn da, đồng thời hỗ trợ điều trị nhanh chóng các dấu hiện của sự lão hóa như: da chảy xệ, nếp nhăn, vết chân chim.

Đặc biệt là khả năng tăng cường sức đề kháng giúp da chống lại những dấu hiệu xấu của thời tiết và ánh nắng mặt trời.

Bởi vậy, nếu bạn muốn làn da mình thật sự khỏe mạnh và tươi trẻ, thì nên nhớ cung cấp thật nhiều vitamin C cho cơ thể, bằng cách thường xuyên sử dụng các sản phẩm chiết xuất từ vitamin C, hoặc những loại thực phẩm như cam, bưởi….

Massage da mặt thường xuyên

Masage cơ mặt thường xuyên là cách làm mờ nếp nhăn trên mặt được các chuyên gia da liễu đ.ánh giá cao cả về công dụng lẫn độ hiệu quả lâu dài mà chúng mang lại.

Cụ thể việc massage cơ mặt đều đặn, sẽ làm giúp tăng lưu lượng m.áu và ô xy lên da, đồng thời loại bỏ chất thải được tiết ra trong quá trình chuyển hóa để giúp da trở nên sáng và mịn màng hơn.

Mặt nạ đu đủ

Một trong những phương pháp điều trị tự nhiên tốt nhất để loại bỏ nếp nhăn là chuẩn bị một mặt nạ được làm từ những miếng đu đủ sống và chuối. Thoa mặt nạ này trên vùng trán để thoát khỏi nỗi ám ảnh về nếp nhăn.

Dầu dừa và dầu oliu

Sử dụng dầu dừa và dầu ô liu trên vùng có nếp nhăn là biện pháp tự nhiên tốt nhất để giảm thiểu sự xuất hiện của nếp nhăn.

Những loại dầu chăm sóc da này giúp làm sáng và loại bỏ các nếp nhăn sâu cũng như nếp nhăn dưới mắt, xung quanh miệng và cổ.

Chúng cũng có vai trò như là chất dưỡng ẩm tự nhiên, giúp săn chắc da trên trán, mắt, da xung quanh miệng và cổ.

Nước chanh

Nước chanh là một trong những biện pháp khắc phục tốt nhất cho các nếp nhăn và vùng da sạm màu trên trán.

Để giảm nếp nhăn trên khuôn mặt và da khô trên trán, bạn chỉ cần thoa nước ép chanh lên trán. Da trên trán của bạn sẽ ngày càng trắng sáng ra và các nếp nhăn sẽ bắt đầu biến mất.

Mặt nạ cà rốt

Cà rốt rất giàu vitamin, đặc biệt vitamin A - chất chống oxy hóa, giúp cải thiện quá trình phát triển của tế bào da. Hãy dùng nước ép của hai củ cà rốt nhỏ, thêm vào chút tinh dầu thực vật rồi để hỗn hợp vào tủ lạnh trong khoảng 2 tiếng.

Sau 2 tiếng, lấy hỗn hợp ra rồi thoa đều lên vùng da quanh mắt. Rửa sạch lại sau khi lưu trên da trong khoảng 30 phút.

Mặt nạ chuối

Chuối có chứa rất nhiều vitamin quý giá, có lợi cho những vùng da nhạy cảm như vitamin A, C và B6. Bạn chỉ việc nghiền nát một trái chuối chín, thêm một thìa nước hoa hồng, trộn đều rồi nhẹ nhàng thoa lên vùng da mắt, massage rồi lưu trên da trong vòng 30 phút và rửa sạch bằng nước lạnh.

Mặt nạ khoai tây

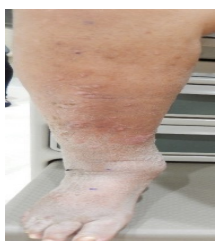
Để xóa bỏ những vết chân chim xung quanh mắt, bạn chỉ cần nghiền nát một củ khoai tây đã luộc nhừ, sau đó đắp lên vùng mắt trong 20 phút. Loại mặt nạ này rất lành tính nên có thể sử dụng 2-3 lần/tuần. ■

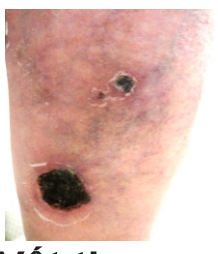
TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH
BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD
3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042

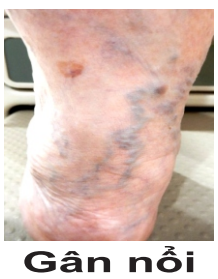
- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Univeristies
- American Board Certified Surgeon

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sửa ngực - Hút mỡ - Sửa mông
- Giảm cân 20lbs trong vòng 21 ngày

713.244.9944
Điều Trị Tại Văn Phòng, Không Đau, Về Trong Ngày
Hầu hết các chi phí do bảo hiểm chi trả
Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid
Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

Da bị sẫm màu

Sưng phù

Gân nổi màu tím đỏ

Vết thương không lành

Lở loét

Gân nổi màu xanh

Giãn tĩnh mạch

Triệu chứng:
- Chân nặng, mỏi đau, nhức, tê buốt, sưng, ngứa, khô, ghẻ lở, chảy máu, nhiễm trùng
- Cảm giác châm chít ở chân như có kiến bò
- Chuột rút, chân không yên
- Da chân đổi màu
- Vết thương không lành

*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

Maxwell
Flooring and Cabinetry distributors

FLOORING
& CABINETS

BE A SMART CUSTOMER
COME SHOP WITH US AND SAVE
BIG $$$ IN ONE STOP @ A
WHOLESALE PRICE

- Shaker Cabinets
- Raised Panel Cabinets
- Laminate Flooring
- Spc Flooring
- Engineer Wood Flooring

Call For More Info:
713-973-7800 Office
832-434-4552 Lucy
281-839-5885 Jason
281-839-5888 Annie

1075 W. Sam Houston Pkwy N 206, Houston, TX 77043
maxwellflooring@yahoo.com
www.maxwellflooring.net

977-2041/1609

HÃY ĐƯỢC BẢO HIỂM CHO
BẤT KỲ ĐIỀU GÌ XẢY ĐẾN.

Health Care .gov

Nếu quý vị bị mất bảo hiểm sức khoẻ hoặc cần cập nhật thay đổi chương trình bảo hiểm vì vừa nghỉ việc, sinh con, hoặc sang 26 tuổi, việc tìm chương trình bảo hiểm mới dễ dàng hơn quý vị nghĩ rất nhiều. Quý vị có một khoảng thời gian giới hạn để tìm chương trình bảo hiểm giá phải chăng tại HealthCare.gov.

1-800-318-2596

Tài trợ bởi Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ

981-2040/1606

Chủ Tiệm Nail, Nhà Hàng
Doanh Nghiệp Cần Tiền Gấp

Nhanh Chóng Nhận
Được Tiền
$5000 - $100,000

- QM Trực Tiếp Cho Vay
- Không Tra Tín Dụng
- Không Thu Lệ Phí
- Không Ẩn Phí
- Nhanh Chóng
- Đơn Giản
- Dễ Dàng

Sara Huang

QM Advance
Quick Money in Advance

Xin gọi Sara 737-257-5783
www.qmadvance.com

844-2058/1624

TOM CONSTRUCTION

* 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

No job is too small

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

Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

616-2038/1606 (1y)

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet
• Ống nước dưới dất bị bể • Máy lọc nước, uống nước
• Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
• Gas cho nhà bếp/ máy sấy
• Remodel phòng tắm/ nhà bếp
• Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

876-2041/1609

PLUMBING REPAIR

Thông cống: Nhà ở, Nhà hàng: Toilet, sink nhà bếp, sink rửa mặt, buồng tắm, máy giặt .v.v. Đường ống cống bị nghẹt, tràn nước
Sữa chữa - Thay mới: Các loại vòi nước (nhà bếp, nhà tắm, rửa mặt), toilet, bathtub, shower, máy xay rác, bình nước nóng, tankless, hệ thống lọc nước, valve tưới cỏ, valve khóa nước, hệ thống tưới cỏ. Ống nước cũ (gavernize thay pex), đường ống cống cũ (có rễ cây), trong nhà, ngoài sân, ... bị rỉ sét, tắc nghẹt, bể vỡ, hư hỏng.
Remodeling kitchen - bathroom.

ĐÚNG HẸN - BẢO ĐẢM -GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG

Anh Quang 832.997.9959
Anh Mike 281.605.0564

Thương Mại
Thương Mại Rao Vặt Hằng Ngày
The VietNam Post
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

Thương mại VIETNAM
Issue # 2036 * Tuesday, February 28, 2023

PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn thói quen ăn uống làm da bị tổn thương, ngoại hình ngày càng xấu xí

Thực tế, ngoại hình của phụ nữ phụ thuộc rất nhiều vào thói quen ăn uống. Thực phẩm có thể trở thành mỹ phẩm thiên nhiên giúp chị em có làn da đẹp, vóc dáng trẻ trung hơn.

Nếu ăn uống sai cách cũng có thể khiến chúng ta xấu xí, nhanh già hơn. Có 4 thói quen ăn uống làm da bị tổn thương, ngoại hình ngày càng xấu xí nhưng rất nhiều người trẻ tuổi mắc phải sau đây.

1. Ăn quá nhiều đường

Các cô gái trẻ ngày nay thường chuộng đồ ngọt, thích trà sữa, bánh ngọt, các món ăn vặt nhiều đường… nhưng lại không hề biết những thứ này ảnh hưởng đến làn da. Ăn nhiều đồ ngọt có thể làmđột ngột lượng đường trong m.áu, giải phóng hormone, kích thích da tiết dầu, bít lỗ chân lông nhanh hơn, dễ gây mụn và viêm da tiết bã. Viêm da gây ra bởi lượng đường cao làm nhiều loại bệnh ngoài da như chàm, mụn trứng cá, ban đỏ… càng tệ hơn.

Hấp thụ quá nhiều đường cùng lúc còn dẫn đến tình trạng da bị glycation keratin - đường hóa dẫn tới mẩn đỏ, tăng tốc độ lão hóa. Hoặc làm tích tụ quá nhiều các gốc tự do trong da và phá hủy collagen, khiến da dễ bị lão hóa, chảy xệ. Đường tích tụ trong cơ thể thành chất béo và khiến chị em béo lên. Như vậy ngoại hình sẽ khó được như ý muốn.

Ảnh minh họa

2. Ăn quá nhiều hoặc ăn quá ít thịt

Mụn trứng cá, mụn bọc và các loại nốt sần sùi đôi khi cũng do chế độ ăn quá nhiều thịt, dẫn tới dư thừa protein. Nó còn dễ làm rối loạn hormone, dẫn đến tăng tiết nhờn, nhiều mụn và đẩy nhanh lão hóa ra.

Nhưng cũng đừng vì giảm cân, ăn kiêng giữ dáng mà ăn quá ít hoặc không ăn thịt. Cách ăn này có thể dẫn đến thiếu m.áu, khuôn mặt sẽ có màu trắng tái, nhợt nhạt, tạo ra các quầng thâm.

3. Uống nhiều bia rượu

Rượu bia không chỉ hại sức khỏe mà còn tàn phá làn da rất nhanh. Nếu bắt buộc phải uống thì nên uống có chừng mực. Người lớn không nên uống quá 15g rượu mỗi ngày.

Rượu bia gây ra mất nước ở da rất nặng, nó khiến da khô, thô ráp, xuất hiện nếp nhăn và làm cho các nếp nhăn hằn sâu hơn. Bên cạnh đó, các mạch m.áu bị giãn thường xuyên có thể vỡ, gây ra hiện tượng nổi nhiều tĩnh mạch khó coi trên da.

Tiêu thụ rượu thường xuyên còn gây ra stress oxy hóa (oxidative stress) và khiến các tế bào lão hóa nhanh hơn. Không chỉ làm da nhanh chảy xệ, xấu xí mà toàn bộ cơ thể cũng nhanh già hơn.

4. Tiêu thụ quá nhiều sữa và sản phẩm từ sữa

Uống quá nhiều sữa hoặc tiêu thụ nhiều các chế phẩm từ sữa đều không tốt cho sức khỏe, nhất là đối với làn da. Việc tiêu thụ quá nhiều sữa sẽ đẩy nhanh quá trình tiết dầu trên da, dễ gây bít tắc lỗ chân lông và nổi mụn. Các chất bảo quản có trong sữa cũng có thể dẫn đến tình trạng viêm nhiễm.

Hấp thụ quá nhiều đạm sữa cũng dễ làm rối loạn nội tiết tố, rối loạn hormone dẫn đến làn da xấu đi hoặc bị mụn tấn công. ■

Đàn ông sau 45 tuổi không nên tập 3 môn thể dục sẽ hại cột sống, khớp gối

Luyện tập thể dục rất tốt cho sức khỏe. Nhưng khi đàn ông bước vào tuổi trung niên, các chức năng thể chất bắt đầu suy giảm dần, nếu lựa chọn bài tập không phù hợp thì còn phản tác dụng, khiến cơ thể chịu tổn thương.

Mỗi người có một thể trạng khác nhau. Không phải môn thể thao nào cũng phù hợp với bạn. Ở mỗi lứa tuổi khác nhau, sẽ có những bài tập phù hợp khác nhau. Bác sĩ khuyến cáo: Đàn ông trên 45 tuổi không nên luyện tập 3 môn thể thao dưới đây vì không còn phù hợp nữa!

Như chúng ta đã biết, tập thể dục thể thao rất có lợi cho sức khỏe, nhưng không phải môn thể thao nào cũng phù hợp với bạn. Các môn thể thao khác nhau sẽ phù hợp với các nhóm tuổi khác nhau. Bác sĩ khuyến cáo: Đàn ông trên 45 tuổi không nên luyện tập 3 môn thể thao dưới đây vì không còn phù hợp nữa!

1. Squat lạm dụng khớp gối

Squat là một bài tập thể dục tốt cho hầu hết mọi người, thao tác thực hiện tương đối đơn giản, đem lại hiệu quả rèn luyện cơ bắp tốt. Tuy nhiên, nam giới sau 45 tuổi nên cân nhắc kỹ khi tập bài tập này, tốt hơn là nên tránh.

Bởi khi squat, khớp gối sẽ phải vận động liên tục. Với người 45 tuổi, các khớp đã bắt đầu lão hóa, nếu không luyện tập phù hợp thì các tổn thương rất dễ xảy ra. Với người đã bị lão hóa khớp, bài tập squat có thể khiến tình trạng viêm khớp, đau khớp thêm trầm trọng.

2. Gập bụng đẩy nhanh quá trình lão hóa đĩa đệm

Gập bụng là một bài tập tương đối phổ biến, được nhiều người lựa chọn để luyện tập bởi rất đơn giản, có thể linh động thời gian và địa điểm tập.

Nhưng với đàn ông tuổi trung niên, các bài tập gập bụng có thể khiến cột sống bị tổn thương. Bởi khi gập bụng, cơ thể sẽ dùng sức mạnh của vùng eo và bụng, các đĩa đệm trực tiếp ma xát... Nếu tập không đúng cách, cường độ không phù hợp, vùng thắt lưng và bụng sẽ phải chịu gánh nặng lớn.

Đặc biệt đối với những người bị cao huyết áp, loãng xương và thoát vị đĩa đệm thì không nên gập bụng.

3. Hít xà làm căng cơ

Các công viên thường trang bị dụng cụ cho bài tập hít xà và thường được nhiều người từ tuổi trung niên sử dụng. Tuy nhiên, bài tập này không phù hợp với nam giới sau 45 tuổi.

Bởi trong bài tập này, sức lực của toàn bộ vai sẽ được dùng để nâng đỡ toàn bộ trọng lượng của cơ thể. Khi bước vào tuổi 45, sức lực của cơ bắp đã bắt đầu giảm sút và khả năng phục hồi không còn tốt như khi còn trẻ. Nên một khi bị căng cơ thì cơ bắp sẽ phục hồi chậm, ảnh hưởng lớn đến cuộc sống sau này của bạn.

Vì vậy, xuất phát điểm tập thể dục là tốt nhưng khi lớn tuổi, lựa chọn cách tập luyện sai cách sẽ gây ảnh hưởng không tốt đến cơ thể. Cố gắng lựa chọn bài tập phù hợp với bản thân để đạt kết quả tập luyện tốt hơn, nam giới sau 45 tuổi có thể tập một số môn thể thao sau đây một cách hợp lý:

1. Đi bộ chậm

Bạn có thể đi bộ chậm thích hợp vào buổi sáng hoặc nửa giờ sau bữa ăn hàng ngày, giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất của cơ thể, tăng nhu động của dạ dày và ruột, đồng thời có tác dụng giảm táo bón rất tốt.

2. Bơi

Bơi lội đúng cách có thể nâng cao thể lực, tăng cường chức năng tim phổi, vận dụng cả tay và chân khi vận động, có lợi rất nhiều cho sức khỏe của cơ thể. Bạn có thể tập thử cho phù hợp, nhưng khi tập phải tự kiểm soát cường độ, chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi để không ảnh hưởng đến sinh hoạt.

3. Tập dưỡng sinh

Dưỡng sinh giảm căng thẳng, vận động toàn thân, giảm đau nhức, tăng cường tính linh hoạt cho cơ thể. Dưỡng sinh với các động tác chậm rãi, nhẹ nhàng hữu ích cho việc điều hòa hơi thở, tốt cho tim mạch, thể trạng.

Người sau tuổi 50-60, tập dưỡng sinh đều đặn thường ăn ngủ ngon hơn, giải tỏa lo âu, căng thẳng. Điều này rất có ích cho hệ miễn dịch cũng như sức khỏe tinh thần.

Tập luyện với nhóm đông người (có giáo viên, bạn cùng tập) cũng kích thích sự phấn đấu, mang đến niềm vui, tăng cơ hội giao tiếp hằng ngày cho đối tượng này. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2036 * Tuesday, February 28, 2023

Thay đổi tông màu của bát đĩa có thể cải thiện tình trạng kén ăn của trẻ

Một nghiên cứu mới nhất đã chỉ ra việc thay đổi màu sắc của bát đĩa sẽ có tác động đến những trẻ kén ăn.

Những trẻ kén ăn thường có chế độ dinh dưỡng rất hạn chế. Chúng chỉ ăn một số món đặc biệt và không thích hoặc khó tiếp nhận một loại thức ăn mới.

Nhìn chung, trong suốt cuộc đời của một người kén ăn, họ chỉ tiêu thụ khoảng 20 loại thực phẩm. Điều này dẫn đến tình trạng thiếu sắt, kẽm và chất xơ trong cơ thể. Bên cạnh đó cũng có thể dẫn đến một số vấn đề về tim, răng miệng và loãng xương.

Bác sĩ Lorenzo Stafford đã thực hiện một nghiên cứu khoảng 50 người tham gia để tìm ra những yếu tố ảnh hưởng đến khẩu vị của những người kén ăn. Kết quả chỉ ra rằng bên cạnh mùi vị và kết cấu của thực phẩm thì màu sắc cũng có ảnh hưởng không nhỏ.

Nghiên cứu bao gồm những người ở độ tuổi từ 18 đến 33. Họ đã được chia thành 2 nhóm là kén ăn và không kén ăn dựa trên những phản ứng của họ đối với thực phẩm theo The Food Neophobia scale.

Ảnh minh họa

Cả hai nhóm đều được nếm thử những các món ăn nhẹ trên những cái bát màu đỏ, trắng và xanh dương. Kết quả cho thấy màu sắc của bát ảnh hưởng đến cách nhóm kén ăn cảm nhận vị mặn và độ ngon của thức ăn (nhưng không ảnh hưởng đến nhóm không kén ăn).

Theo đó, những người trong nhóm kén ăn cho rằng bánh ăn nhẹ ở bát màu đỏ ít hấp dẫn hơn so với bát màu trắng và xanh dương. Và thức ăn ở bát màu xanh và đỏ thì mặn hơn so với bát màu trắng.

Theo như bác sĩ Lama Bazzi thì tình trạng kén ăn sẽ xảy ra vào thời điểm khi chúng ta còn là những đứa trẻ. Nếu tình trạng này không được cải thiện sớm sẽ dẫn đến nhiều vấn đề về rối loạn ăn uống như hội chứng ARFID, hạn chế tiếp nhận thức ăn,...

Bazzi cũng cho biết rằng tình trạng kén ăn xuất phát từ cảm giác về mức độ kiểm soát và an toàn. Những màu xanh dương, xanh lá và tím được cho là các gam màu an toàn. Trong khi đó màu đỏ mang mức độ nguy hiểm cao, thường liên quan đến ý nghĩa "dừng lại".

Điều này có nghĩa là những chiếc bát mang màu xanh dương hoặc những gam màu an toàn khác sẽ giúp người kén ăn có cảm giác ngon miệng hơn. Bạn có thể thấy minh chứng cho nghiên cứu này được thể hiện qua bao bì của thực phẩm trong siêu thị.

Những chiếc bình uống nước cho bé luôn được trang trí với đa dạng màu sắc nhằm giúp chúng vui vẻ uống nước hoặc sữa. Mặt khác, những loại mồi cho gián hoặc kiến luôn nằm trong những bao bì màu đỏ.

"Nếu bạn muốn một người kén ăn tiêu thụ những loại rau đắng, bạn có thể đặt chúng vào những chiếc bát có màu sắc được cho là gia tăng vị ngọt", theo như bác sĩ Stafford. ■

Những "cặp đôi" dưỡng da không nên dùng chung

Retinol, vitamin C, axit salicylic, axit glycolic... là những thành phần thường gặp trong các sản phẩm chăm sóc da. Nếu không biết cách kết hợp, chúng sẽ mang lại tác hại cho da.

Theo *L'officiel*, khi chọn các sản phẩm skincare, bạn nên hạn chế kết hợp các thành phần dưỡng da này chung với nhau để tránh làm giảm tác dụng của chúng thậm chí gây tổn thương cho làn da.

Axit alpha hydroxy, vitamin C và retinol

Theo bác sĩ da liễu, việc trộn 3 hoạt chất này có thể khiến da phản ứng quá mạnh, tẩy tế bào chết quá mức và làm tăng khả năng nổi mụn, nhất là khi không chống nắng kỹ.

Trong một số trường hợp, những thành phần này vẫn xuất hiện trong cùng một sản phẩm nhưng đó lại là vấn đề khác. Các bác sĩ da liễu giải thích những chất này được pha chế chuyên biệt để hoạt động cùng nhau và nồng độ được điều chỉnh thích hợp để không gây ra vấn đề cho da.

Ảnh minh họa

Benzoyl peroxide và retinol

Khi sử dụng kết hợp 2 thành phần này, benzoyl peroxide có thể làm mất tác dụng của retinol vì nó khiến retinol bị oxy hóa.

Bác sĩ da liễu giải thích: "Retinol là dẫn xuất của vitamin A và hoạt động trên da để đổi mới tế bào. Việc thoa nó với benzoyl peroxide sẽ làm tăng nguy cơ bong tróc và nhạy cảm da".

Benzoyl peroxide và hydroquinone

Kết hợp hydroquinone với các sản phẩm có chứa peroxit có thể gây ra tác động tiêu cực cho da. Sự kết hợp này có thể dẫn đến sạm da ở vùng được điều trị, vì chúng gây mẫn cảm, ban đỏ và cảm giác nóng rát nhẹ.

Tuy nhiên, nếu đã lỡ kết hợp chung 2 chất này, bạn cũng đừng lo lắng mà hãy dừng ngay việc dùng chung để tránh gây ra kích ứng cho da.

Retinol và axit salicylic

Hai thành phần này có tác dụng tẩy tế bào chết nên khi sử dụng kết hợp có thể gây kích ứng và khô da. Theo chuyên gia da liễu, khi sử dụng chung, chúng có thể làm tổn thương hàng rào bảo vệ của da, khiến da trở nên xỉn màu.

Hydroquinone và axit alpha hydroxy

Sử dụng hydroquinone và axit alpha hydroxy ở nồng độ cao có thể gây kích ứng da, mẩn đỏ và bong tróc. Tuy nhiên, nếu bạn sử dụng đúng cách với liều lượng phù hợp, nó có thể mang lại hiệu quả bất ngờ.

Theo chuyên gia, cả hai chất này thường được chỉ định để làm sáng các vết thâm và làm mịn da. Trong số các lợi ích của axit alpha hydroxy, axit glycolic là đại diện phổ biến nhất của nhóm AHA.

Các bác sĩ còn nhấn mạnh chất này có hiệu quả trong việc tẩy da chết hóa học, tái tạo tế bào, làm sáng các vết thâm, điều trị mụn và hỗ trợ trẻ hóa làn da.

Axit glycolic và axit retinoic

Theo bác sĩ chuyên khoa, chúng ta không nên kết hợp các loại axit như axit glycolic và axit retinoic hoặc thậm chí retinol trên da. Điều này do axit glycolic ở nồng độ cao có chức năng tẩy tế bào chết hóa học.

Trong khi đó, axit retinoic ngoài việc gây ra sự đổi mới da, còn đóng vai trò lớn trong quá trình tổng hợp collagen, tạo độ săn chắc và đàn hồi hơn cho làn da.

Nhưng không phải làn da nào cũng có thể dùng được axit retinoic, đặc biệt là ở loại kem có nồng độ cao được sử dụng theo đơn của bác sĩ. Nó có thể gây mẩn đỏ, kích ứng và bong tróc da. ■

Hồ Hillier, Western Australia

Một hiện tượng tự nhiên khác mà bạn không nghĩ là có thật xảy ra ở Hồ Hillier, trên Đảo Middle ngoài khơi bờ biển phía Nam của Tây Australia. Mặt hồ có màu hồng tươi. Bức ảnh chụp mặt hồ nhìn như một bức tranh của sản phẩm công nghệ - photoshop. Tuy nhiên, màu sức này hoàn toàn tự nhiên, là do nước mặn của hồ và một loại tảo sống trong hồ tạo nên. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2036 * Tuesday, February 28, 2023

Sống sót từ nghề vá tiền cũ để giao dịch tại chợ đen ở Zimbabwe

Khủng hoảng tài chính tại Zimbabwe buộc người dân phải tìm mọi cách để mưu sinh.

Cuthbert Gudza giơ tờ 2 USD lên để đánh giá vết rách trên tờ tiền rồi nhẹ nhàng bôi keo lên đó, anh dán hai mảnh của tờ tiền đô la lại với nhau, xong xuôi đặt dưới nắng cho khô. Thành quả cuối cùng được anh tuyên bố là "chất lượng tốt như tiền mới".

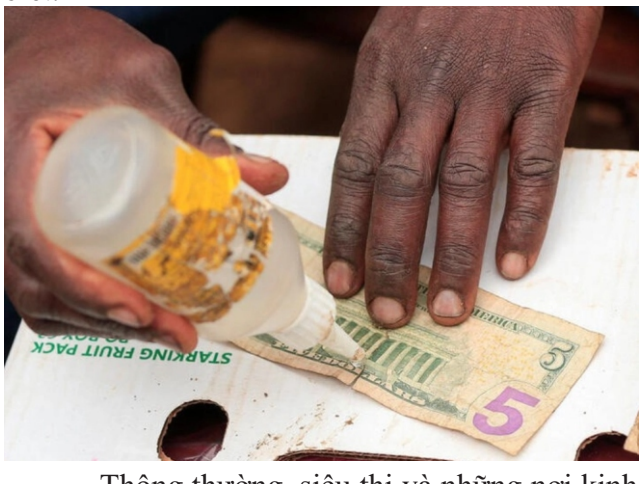
Tờ đô la Mỹ sờn rách và cũ nát đã được "tái sinh" ngay trên đường phố thủ đô Harare của Zimbabwe. Những người thợ không chuyên như Cuthbert đang vá tiền một cách thủ công và bán lại để kiếm lời. Khủng hoảng tài chính vẫn đang diễn ra trầm trọng tại Zimbabwe, buộc người dân phải tìm mọi cách để mưu sinh.

Con đường "tái sinh" của tiền đô

Đồng đô la Zimbabwe hoàn toàn mất giá vào năm 2009 trong bối cảnh lạm phát kỷ lục. Sau sự sụp đổ đó, người dân đành dựa vào đồng USD cho các giao dịch hằng ngày. Trớ trêu là nguồn cung tiền USD cũng khá hạn chế, nên người dân phải tận dụng đến cả tiền rách.

Cuthbert Gudza hiện 33 tuổi và có 3 đứa con nhỏ. Anh là một người bán khoai tây, nhưng nhìn thấy cơ hội kinh doanh tiềm năng ở những tờ đô Mỹ nên kiêm thêm nghề tay trái là vá tiền.

"Chúng tôi trả 600 đô Zimbabwe cho mỗi một USD. Sau đó, tôi bán lại và nhận được 800 đô Zimbabwe. Tôi lời được ít nhất 0,2 hoặc 0,3 đô cho trên mỗi tờ USD. Ai không muốn cầm tiền mặt thì chúng tôi trả bằng sản phẩm mình có, như chuối, khoai tây, cam hoặc táo. Nếu không thể vá nổi thì chúng tôi mới mang đến ngân hàng", Cuthbert cho biết.



Thông thường, siêu thị và những nơi kinh doanh tiền chính thức từ chối dùng tiền rách. Chúng được gom lại thành thùng để đưa tới những người như Cuthbert. Anh là một thợ buôn tiền chuyên nghiệp tại chợ đen và hoạt động chính tại một trung tâm mua sắm nhộn nhịp ở thị trấn Kuwadzana, cách trung tâm thủ đô Harare khoảng 15 km về phía tây. Ngoài ra, người hành nghề như Cuthbert cũng gom tiền từ các nguồn khác như chủ cửa hàng bán lẻ, công nhân và cả những người bán hàng rong.

Điều kiện cần của mỗi tờ tiền rách là ít nhất số sê-ri ở cả hai mặt phải nhìn rõ. Khi đó mới có thể vá lại và bán được. Albert Marombe, một người hành nghề vá tiền khác chia sẻ: "Tôi không cần biết nó rách thế nào, chỉ cần tôi nhìn được số sê-ri ở cả hai mặt, thì dù cho có bị chuột cắn nát, tôi vẫn có cách sửa lại".

Như Cuthbert, Albert chỉ chọn nghề sửa lại tiền là nghề tay trái, ông đang làm nghề bán quần áo cũ, và đang cần kiếm thêm tiền để nuôi vợ con. Mọi người thường gọi anh bằng biệt danh "người làm sạch tiền".

Các ngân hàng Zimbabwe chấp nhận đổi tiền cũ rách nên người dân có thể mang tiền đến đây, nhưng người dân đã quá mất niềm tin vào hệ thống tài chính nước nhà sau khi họ mất sạch các khoản tiết kiệm do siêu lạm phát. Vì vậy họ cảm thấy giao dịch với người buôn tiền ở chợ đen còn đáng tin hơn ngân hàng.

Tình trạng thiếu tiền đô và người dân thiếu niềm tin vào ngân hàng đồng nghĩa với việc nhiều người cất tiền mặt ở nhà. Đây là lợi thế lớn cho các nhà giao dịch tiền tệ như Marombe. "Một khách hàng từng mang đến cho tôi 10 tờ đô trị giá 100 đô, tổng cộng là 1000 đô. Anh ấy đang tiết kiệm tiền để mua ô tô nhưng không may lũ chuột cắn hỏng hết. Hôm đó tôi đã trả một khoản tiền rất hậu hĩnh", Marombe vừa cười khúc khích vừa kể lại.

Nỗ lực hồi phục nền kinh tế của chính phủ

Theo Quỹ Tiền tệ Quốc tế, nền kinh tế phi chính thức rất phổ biến tại Zimbabwe. Những đồng đô la cũ nát và bẩn vì vậy mà được lưu hành khắp nơi. Đồng đô la Mỹ đã thống trị các giao dịch ở Zimbabwe kể từ khi siêu lạm phát của nước này tăng vọt lên hơn 5 tỷ phần trăm và buộc chính phủ phải từ bỏ đồng nội tệ vào năm 2009.

Zimbabwe thường xuyên lọt top đất nước có đồng tiền mất giá nhất thế giới. Đồng tiền đô Zimbabwe đã mất giá gần 80% kể từ tháng 1/2023. Dữ liệu từ cơ quan thống kê Zimbabwe ZimStat cho thấy lạm phát của nước này là hơn 250%. Tuy nhiên, theo giáo sư Hanke, mức lạm phát thực tế có thể lên tới gần 420%.

Năm 2019, chính phủ giới thiệu một loại tiền tệ mới của Zimbabwe và cấm ngoại tệ đối với các giao dịch địa phương. Mặc dù vậy, thị trường chợ đen phát triển mạnh, trong khi đồng tiền của chính phủ nhanh chóng mất giá. Vào tháng 3/2020, chính phủ buộc phải nhượng bộ và bỏ lệnh cấm đối với đồng đô la.

Nhà kinh tế John Robertson nhận định, nền kinh tế của quốc gia Nam Phi thịnh vượng một thời này hiện rất yếu do phi công nghiệp hóa, đầu tư thấp, xuất khẩu thấp và nợ cao đến mức không tạo ra đủ dòng tiền cần thiết cho nền kinh tế địa phương. Về hiện tượng vá tiền vốn đã thịnh hành nhiều năm nay, chính phủ không hề thích chuyện giao dịch phi chính thức và không thông qua các ngân hàng trung ương nên kết tội hành vi này là bất hợp pháp. Thỉnh thoảng cảnh sát sẽ đột kích những người buôn tiền số lượng lớn, tịch thu tài sản và bắt phạt tiền. Để giảm thiểu hiện tượng này, các ngân hàng trung ương bắt đầu yêu cầu người dân tận dụng các kênh chính thức để đổi tiền cũ.

"Ngân hàng Dự trữ có chính sách rõ ràng về những tờ tiền cũ, bẩn. Nếu bạn gặp vấn đề, ngân hàng trung ương sẵn sàng đổi sang những tờ tiền tốt hơn", thành viên Ủy ban Chính sách Tiền tệ của Ngân hàng Dự trữ Zimbabwe, Persistence Gwanyanya, cho biết.

Đối với các ngân hàng, quá trình xuất khẩu những tờ tiền bẩn và nhập khẩu những tờ tiền mới là một quá trình lâu dài và tốn kém, nhưng họ buộc phải đẩy nhanh tiến độ để lấy lại niềm tin của người dân cũng như hồi phục nền kinh tế đất nước. ■

Chi 100 ngàn USD thuê máy bay chở thú cưng đi du lịch vòng quanh thế giới

Melanie, 26 tuổi và Demi, 27 tuổi từ lâu đã có giấc mơ sẽ đi du lịch vòng quanh thế giới với ba con chó cưng của mình.

Melanie cho biết, họ tiết kiệm tiền từ năm 2020 và đã tích luỹ được 100 ngàn USD để thực hiện ước mơ này, bao gồm cả việc bán tất cả những đồ đạc quý giá như chiếc xe hơi mới.

Melanie chia sẻ: "Đưa thú cưng đi du lịch và cùng ngắm nhìn thế giới là điều tuyệt vời nhất đối với chúng tôi".

Lúc đầu, hai người tính thuê một chiếc máy bay tư nhân từ Bồ Đào Nha tới Anh để chở chó cưng đi du lịch nhưng không thành. Sau đó họ lên mạng xã hội tìm kiếm những người có sở thích đi du lịch cùng thú cưng để chung tiền thuê một chiếc máy bay riêng. Cuối cùng, họ tìm được 10 người khác có cùng ước mơ.

Melanie chia sẻ: "Chúng tôi lên kế hoạch thuê một chuyến bay riêng cho 10 người cùng chó cưng đi vòng quanh thế giới trong vòng 3 tháng".

Đến nay, nhóm này đã cùng những thú cưng của họ đi du lịch tới Pháp, thăm tháp Eiffel và tới các hội chợ Giáng sinh ở Anh. Họ đã tới 6 nước châu Âu là Đức, Pháp, Áo, Séc, Anh và Scotland.

Demis và Melanie cho biết họ cũng tranh thủ làm việc từ xa trong thời gian đi du lịch. ■

SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Cô bé 5 tuổi trở thành người trẻ nhất thế giới leo lên đỉnh núi cao nhất nước Anh trong vòng chưa đầy 48 giờ: Biết được mục đích khiến ai cũng cảm động

Cô bé Seren Isla Price đã trở thành người trẻ tuổi nhất thế giới chinh phục thành công những ngọn núi cao nhất tại xứ Wales, nước Anh và Scotland.

Mới đây, một cô bé tên Seren Isla Price (5 tuổi), hiện đang sống ở Llangennech, Carmarthenshire thuộc xứ Wales đã khiến nhiều người ngạc nhiên khi chinh phục thành công những dải núi cao, nổi tiếng thế giới như Snowdon, Ben Nevis và Scafell Pike. Với thành tích và kỷ lục vô cùng khó tin, ấn tượng này, Seren đã trở thành gương mặt nhỏ tuổi nhất thế giới thành công leo lên những ngọn núi cao nhất tại xứ Wales, nước và Scotland trong vòng chưa đầy 48 giờ.

Được biết, người đồng hành cùng Seren là cha của cô bé - Ông Glyn. Theo đó, Seren Isla Price đã bắt đầu tham gia bộ môn leo núi cùng cha mình khi cô bé chỉ mới 3 tuổi và hai cha con đã từng chinh phục thành công ba đỉnh núi của xứ Wales. Ông Glyn là một người đam mê bộ môn này và tự nhận là người may mắn khi nuôi dưỡng và duy trì đam mê phiêu lưu từ khi còn nhỏ, và đến hiện tại, có thể truyền cảm hứng cho các con, những thế hệ tiếp theo.

Hai cha con Seren đồng hành cùng nhau trong mọi hành trình chinh phục các dải núi

Chia sẻ về hành trình cuộc leo núi của hai cha con, ông Glyn tiết lộ với truyền thông rằng đây là thử thách vừa nguy hiểm vừa khó khăn đối với bất kỳ nhà leo núi chuyên nghiệp nào. Không hề có bất cứ lối mòn cũng như kinh nghiệm nào từ những người đi trước. Điều kiện thời tiết mưa chuyển sang tuyết càng làm tăng thêm sự phức tạp khi thực hiện hành trình chinh phục đỉnh núi.

Ngoài ra, khi cùng cha chạm đến đỉnh núi Ben Nevis, Seren vô tình bắt gặp một nhóm người đi bộ đang túm tụm quanh một người phụ nữ, thấy thế cô bé đã dũng cảm cùng cha mình giúp đỡ dẫn đường đưa người phụ nữ trở xuống an toàn trước khi đội cứu hộ và y tế đến ứng cứu kịp thời. Hành động tinh tế và tốt bụng của cô bé 5 tuổi đã nhận được vô số lời khen ngợi từ phía người dân trên toàn thế giới.

"Cô ấy cần giúp đỡ khi xuống núi, chúng tôi đã gọi cứu hộ trên núi vì cô ấy khá mệt mỏi và họ đang cố gắng leo lên từ dưới lên. Mất khoảng hai giờ để đưa cô ấy xuống con đường ngoằn ngoèo, xuống hồ chứa nơi lực lượng cứu hộ trên núi đang đợi chúng tôi bằng xe cứu thương trên không. Seren thật xuất sắc khi đưa Lucozade cho người phụ nữ để tiếp thêm năng lượng cho cô ấy và giúp cô ấy xuống núi". Ông Glyn nói.

Bất chấp thời tiết khắc nghiệt và sự hiểm nguy, cô bé 5 tuổi đã chinh phục thành công các dải núi nổi tiếng ở nước Anh.

Không chỉ tham gia trải nghiệm các thử thách leo núi để rèn luyện thể chất và khám phá các vùng đất mới, cô bé Seren còn từng quyên góp được gần 800 bảng Anh (hơn 23 tỷ) cho Bệnh viện Nhi đồng Birmingham sau khi hoàn thành những thử thách chinh phục các dải núi của mình. Đây quả thật là một hành động vô cùng ý nghĩa, nhân đạo của hai cha con nhóc tỳ 5 tuổi này.

Chia sẻ về kế hoạch trong tương lai, Seren chia sẻ rằng cô và cha mình đang có rất nhiều dự định cho việc leo núi trong thời gian tới. Trước mắt, hai cha con sẽ chinh phục núi Kilimanjaro, trại căn cứ thuộc đỉnh Everest và leo lên Toubkal ở Bắc Phi.■

Kỳ lạ 7.000 bóng đèn bật sáng gần hai năm mà không thể tắt

Một trường trung học tại tiểu bang Massachusetts, Mỹ đã không thể nào tắt được hệ thống phát sáng thông minh do chính họ tạo ra, kể từ tháng 8/2021.

Khi trường trung học phổ thông Minnechaug ở Massachusetts chọn lắp đặt một hệ thống đèn thông minh cách đây một thập kỷ, mục tiêu của họ là tiết kiệm tiền và năng lượng.

Nhưng không ai có thể tưởng tượng được rằng vào một ngày nọ, 7.000 chiếc bóng đèn chiếu sáng khuôn viên ngôi trường rộng lớn này lại hoạt động liên tục 24/7 vì sự cố, khiến ngôi trường này tốn một khoản tiền không nhỏ chỉ để trả hóa đơn tiền điện.

Báo chí địa phương cho hay những chiếc bóng đèn ở ngôi trường đã hoạt động liên tục, ở mức độ sáng tối đa, kể từ tháng 8/2021. Thật không may, dường như không có cách nào để ngắt hệ thống vào lúc này.

Aaron Osborne, Trợ lý Giám đốc tài chính giáo dục tại quận Hampden-Wilbraham ở Massachusetts chia sẻ với kênh truyền hình NBC News: "Chúng tôi biết rất rõ sự cố này đang khiến việc tiêu tiền thuế tăng lên đáng kể. Chúng tôi đã và vẫn đang làm mọi thứ có thể trong khả năng, để giải quyết sự cố".

Nhưng nói "giải quyết sự cố" đơn giản và dễ dàng hơn nhiều so với các công việc phải giải quyết trên thực địa.

Công ty được thuê để lắp đặt hệ thống chiếu sáng thông minh này đã không nghĩ đến việc phải lắp kèm các công tắc đèn bình thường. Thay vào đó, họ chỉ dựa vào phần mềm để điều khiển tất cả 7.000 bóng đèn.

Kết quả là khi phần mềm bị lỗi vào tháng 8/2021, khiến tất cả bóng đèn sáng liên tục không nghỉ, không ai có thể dùng các công tắc hay cầu dao để ngắt hệ thống điện. Nhà trường đã phải liên hệ với công ty đã cài đặt phần mềm, nhưng họ nói rằng mình cũng chưa thể nghĩ ra cách nào để xử lý sự cố.

5th Light, công ty đã lắp đặt hệ thống chiếu sáng thông minh, dường như đã đổi chủ sở hữu khá nhiều lần trong thập kỷ qua. Hiện họ đang thuộc quyền sở hữu của một công ty khác có tên là Reflex Lighting.

Ngoài ra, công ty cũng không có quyền truy cập vào phần mềm cho dù chính họ đã sử dụng nó trong dự án tai tiếng này. Vì vậy, cách duy nhất để khắc phục triệt để sự cố là thay thế toàn bộ phần cứng (gồm hệ thống máy chủ và các bảng điều khiển ánh sáng).

Nhưng từ đây lại phát sinh ra một vấn đề mới. Do đại dịch COVID-19 gây đứt gãy chuỗi cung ứng ở Trung Quốc, việc có được các bộ phận và linh kiện cần thiết để tắt 7.000 bóng đèn tại trường Minnechaug là rất khó khăn.

Hoạt động sửa chữa ban đầu được lên kế hoạch vào đầu năm 2022, nhưng đã bị lùi lịch trong suốt cả năm. Hiện tại, 5th Light tuyên bố rằng họ đã nhận được tất cả các bộ phận thay thế cần thiết và những bóng đèn này cuối cũng sẽ có thể được tắt đi trong tháng 2 này.

Ban lãnh đạo của nhà trường chia sẻ với báo giới rằng họ hy vọng vấn đề sẽ sớm được giải quyết. Nhưng họ cũng hoài nghi về khả năng thành công, bởi cho tới tận giờ các bóng đèn vẫn đang bật sáng.

Được biết dù hệ thống chiếu sáng của trường Minnechaug sử dụng toàn bộ bóng đèn huỳnh quang hoặc đèn LED hiệu suất cao, rất tiết kiệm điện. Nhưng việc có tới 7.000 bóng đèn bật sáng liên tục trong toàn trường vẫn gây tiêu tốn rất nhiều năng lượng.

Thật khó để ước tính số tiền mà chính quyền và nhà trường đã phải trả để duy trì hoạt động phát sáng 7.000 bóng đèn, không ngừng nghỉ trong suốt 17 tháng. Nhưng chắc chắn nếu cộng lại, số tiền đó sẽ khá lớn.

Để giúp cải thiện tình hình, mỗi khi có thể, các giáo viên đã tự tháo bóng đèn trong lớp học của họ. Nhân viên nhà trường thì tắt cầu dao của những chiếc đèn không kết nối với hệ thống thông minh kia. Nhưng về cơ bản, phần lớn đèn trong hệ thống vẫn phát sáng bình thường.

Paul Mustone, chủ tịch Reflex Lighting, đã nói với các nhà báo rằng sau khi sự cố được khắc phục xong, công ty sẽ bố trí một cầu dao tổng để ngắt toàn bộ hệ thống từ xa. Điều kỳ lạ là không một ai nghĩ đến lựa chọn này khi bắt tay lắp đặt hệ thống chiếu sáng. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2036 * Tuesday, February 28, 2023

Tại sao lại có những người da đen sở hữu mái tóc vàng tự nhiên?

Giống như người châu Á bản địa, những người da đen sẽ sở hữu mái tóc màu đen, tuy nhiên vẫn có một số ngoại lệ, đặc biệt là những cư dân Melanesians, đây được coi là nơi duy nhất trên hành tinh có những người da đen sở hữu mái tóc vàng tự nhiên.

Mái tóc vàng thường xuất hiện ở người da trắng gốc châu Âu. Tuy nhiên, có một số quần thể người có nước da sẫm màu nhưng vẫn xuất hiện màu tóc vàng tự nhiên. Họ được gọi là "Melanesians".

Jules Dumont D'Urville (một nhà thám hiểm và sĩ quan hải quân người Pháp đã khám phá Nam và Tây Thái Bình Dương, Úc, New Zealand và Nam Cực) đã đưa ra thuật ngữ "Melanesia" lần đầu tiên vào năm 1832 để chỉ một tập hợp cụ thể các đảo tách biệt khỏi Micronesia và Polynesia.

Người bản địa Melanesia sinh sống tại một chuỗi đảo ở phía đông bắc Australia và họ xuất hiện ở các quốc gia như Fiji, Papua New Guinea, New Caledonia và đảo Solomon (đều thuộc quần đảo Melanesian).

Mái tóc vàng tự nhiên và nước da ngăm đen khiến người Melanesia nổi bật giữa các nhóm dân tộc khác.

Theo thống kê từ Historyofyesterday, sẽ có từ 5 đến 10 phần trăm người bản địa Melanesian sở hữu mái tóc vàng. Nguồn gốc mái tóc vàng của người Melanesian do đó cũng trở thành chủ đề của một số giả thuyết khoa học trong nhiều năm.

Một biến thể gen đã tạo nên phân nửa biến đổi màu tóc của người dân nơi đây, bài báo của các nhà khoa học vừa được đăng trên tạp chí Science giải thích.

Điều ngạc nhiên nhất là biến thể gen này có vẻ đã xuất hiện ở vùng Thái Bình Dương, chứ không phải bắt nguồn từ việc người châu Âu kết hôn với người dân trên đảo.

Đã có nhiều giả thuyết cho rằng mái tóc vàng của họ đến từ một nguồn gen châu Âu. Có thể trong quá khứ đã có những thương dân châu Âu có mái tóc vàng tới đây sau đó ở lại và sinh con với những người dân bản địa.

Tuy nhiên khi khoa học ngày càng phát triển, giả thuyết này đã bị giới khoa học bác bỏ. Nghiên cứu sâu hơn cũng đã chỉ ra rằng đột biến gen là nguyên nhân gây ra hiện tượng độc đáo này.

Những người tóc vàng ở quần đảo Solomon không có đôi mắt xanh như người châu Âu. Gen tạo ra mắt xanh có nguồn gốc từ một tổ tiên duy nhất sống cách đây 6.000 - 10.000 năm. Trước thời gian đó thì không một ai có màu mắt xanh.

Trên thực tế, người Melanesian là những người đa sắc tộc sống ở khu vực Melanesia, phía Tây Thái Bình Dương.

Cái tên "Melanesian" dùng để chỉ nước da sẫm màu của người bản địa trong vùng và bắt nguồn từ thuật ngữ Hy Lạp "melas", có nghĩa là "đen" và "nesia" có nghĩa là "hòn đảo".

Người Melanesian có một di sản văn hóa phong phú đã được truyền lại qua nhiều năm dưới hình thức một loạt các tập tục và tín ngưỡng truyền thống.

Nền nông nghiệp tự cung tự cấp của họ phụ thuộc vào các loại cây trồng như khoai mỡ, khoai môn và khoai lang để nuôi sống.

Cùng với các điệu múa, âm nhạc và nghệ thuật truyền thống, văn hóa Melanesia còn được biết đến với các nghi lễ, thờ cúng tổ tiên và lễ hội đánh cá.

Đột biến gen TYRP1 không xuất hiện trong bộ gene của người châu Âu, khi đem so sánh với kết quả phân tích các bộ gen của 52 cộng đồng dân cư khắp thế giới đã được thực hiện trước đây. Thay vào đó, biến thể gen này có vẻ đã xuất hiện độc lập và tồn tại trong cộng đồng người Melanesia.

Nghiên cứu sâu hơn cũng chỉ ra rằng có một loại đột biến gen cụ thể mang lại cho những người dân thuộc hòn đảo Solomon mái tóc vàng. Hơn nữa, đột biến gen của họ hoàn toàn tách biệt và không có trong bộ gen của người châu Âu.

Các nhà nghiên cứu thu thập mẫu nước bọt của 43 người tóc vàng và 42 người tóc đen trên quần đảo để phân tích mẫu gen đằng sau màu tóc kỳ lạ này.

Kết quả cho thấy một gen mang tên TYRP1 trên nhiễm sắc thể thứ 9 của 23 cặp nhiễm sắc thể trong con người chính là nguyên nhân tạo ra 46,4% biến đổi màu tóc của cư dân trên đảo. Biến thể gen này tác động lên một enzyme có vai trò hình thành màu da của con người.

Sean Myles, một nhà di truyền học từ Trường Cao đẳng Nông nghiệp Nova Scotia ở Canada, cũng phát hiện ra rằng những người sở hữu mái tóc vàng tại đây mang gen đột biến TYRP1 sau khi thực hiện một nghiên cứu di truyền trên các mẫu tóc và nước bọt của 1209 người Melanesian từ đảo Solomon.

Trong khi đó, đột biến gen này không có ở người da trắng. Thay vào đó, đột biến gen này có vẻ đã xuất hiện độc lập và tồn tại trong cộng đồng người Melanesianb.

Hơn nữa, TYRP1 cũng xuất hiện phổ biến hơn ở những người trẻ tuổi và vì nó là gen lặn nên tóc vàng này cũng sẽ trở nên sẫm màu hơn khi những đứa trẻ lớn lên và trở thành người lớn.

Ngoài những người trẻ tuổi, phụ nữ Melanesian lớn tuổi cũng có mái tóc vàng. ■

Xác nhận kỷ lục "cụ" chó cao tuổi nhất thế giới sống tại Bồ Đào Nha

Danh hiệu chó cao tuổi nhất thế giới đã được trao cho Bobi, thuộc giống chó Rafeiro do Alentejo thuần chủng, hơn 30 tuổi đang sống tại 1 ngôi làng nhỏ ở miền Trung Bồ Đào Nha.

Kỷ lục về chó cao tuổi nhất thế giới, vốn tồn tại trong gần 1 thế kỷ qua, cuối cùng cũng đã chính thức bị phá vỡ sau khi Sách Kỷ lục thế giới Guiness ngày 4/2 xác nhận danh hiệu này đã chính thức thuộc về một "cụ" chó hơn 30 tuổi tại Bồ Đào Nha. Danh hiệu chó cao tuổi nhất thế giới đã được trao cho Bobi, thuộc giống chó Rafeiro do Alentejo thuần chủng, đang sống tại 1 ngôi làng nhỏ ở miền Trung Bồ Đào Nha.

Chú chó Bobi

Sự dẻo dai và sức sống mãnh liệt của Bobi đã khiến nhiều người phải kinh ngạc khi tính đến ngày 4/2, "cụ chó" này đã 30 năm và 269 ngày tuổi. Con số này bỏ xa kỷ lục được lập hồi năm 1939, vốn thuộc về một chó chăn bò Australia với 29 năm và 5 tháng tuổi. Việc Bobi sống được tới hơn 30 năm được cho là khá bất ngờ, bởi giống chó Rafeiro do Alentejo thường chỉ có tuổi đời trung bình từ 12 đến 14 năm. Dù tuổi đã cao, song Bobi vẫn có sở thích đi dạo bất chấp việc sức khỏe không còn tốt và thị giác cũng kém rất nhiều.

Ông Leonel Costa, chủ nhân của Bobi, cho rằng sức sống thần kỳ của Bobi đến từ nhiều yếu tố, như sống ở một vùng quê thanh bình và có thể được tự do chạy nhảy cùng một chế độ ăn "như người".

Ông hy vọng Bobi có thể sống được thêm nhiều năm nữa đồng thời bày tỏ sự biết ơn khi nhờ Bobi mà ngôi làng Conqueiros đã trở nên nổi tiếng.■

Chim cánh cụt hoàng đế, chia sẻ sự chăm sóc

Sau khi chim cánh cụt hoàng đế cái đẻ trứng, chúng để nó cho chim cánh cụt đực chăm sóc. Chim bố sẽ ngồi xuống và giữ ấm cho chim con trong khi chim mẹ đi 50 dặm tới đại dương. Tuy nhiên, đây không phải là một kỳ nghỉ ở bãi biển: cánh cụt mẹ ở đây để đánh bắt một số cá, sau đó đi bộ một quãng đường dài trở về gia đình nhỏ của mình để cho những đứa con yêu quý ăn mồi. ■

Văn phòng BẢO HIỂM
John Milton Nguyen

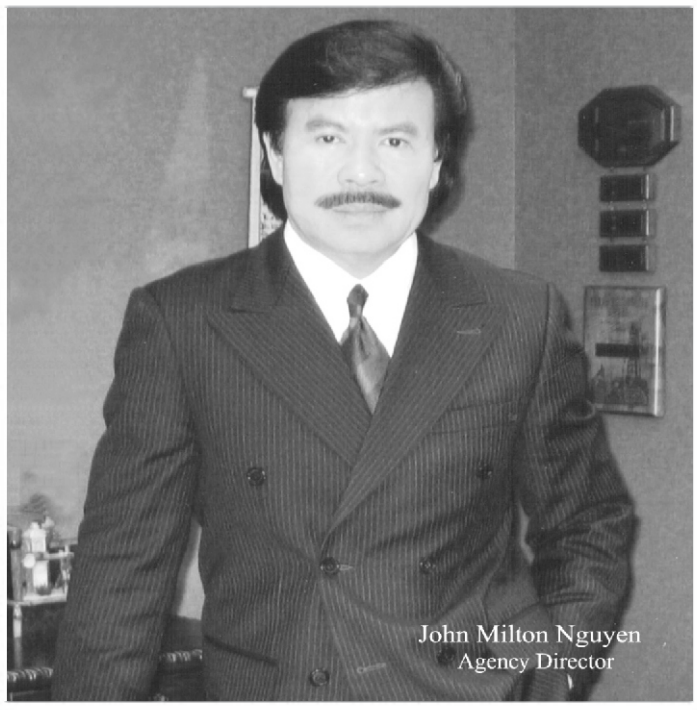
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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

THANH VAN HOSPITAL
Cosmetic Surgery

BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital

PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- Nâng Ngực Nội Soi
- Nâng Mũi S line Hàn Quốc

Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại,
đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bỉnh Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494
Website: www.thanhvanhospital.com
www.bvthammythanhvan.com
E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn
Số GP: 69/BYT - GPHĐ

GIÁM ĐỐC
Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN