



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

2039

March 21, 2023



HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

Hong Kong Food Market là một chợ Việt Nam lớn nhất tại Houston. Chợ có bán các mặt hàng đồ khô International.

Hong Kong Food Market có nhiều loại đồ biển tươi, heo quay, vịt quay, có quầy thịt cắt tại chỗ, và có nhiều loại rau cải tươi, trái cây tươi ở Đông Nam Á.

Ngoài ra chợ Hồng Kông còn có bán các loại hoa và cây kiểng tươi rất đẹp.

On sale, on sale những mặt hàng luôn luôn thay đổi trong vòng 2 ngày, giá cả thật rẻ.

Xin quý khách tới chợ Hồng Kông để tìm hiểu các mặt hàng On Sale

Hong Kong # 4



11205 Bellaire Blvd Houston, TX 77072
281-575-7886

Hong Kong # 3

13400 Veterans Memorial Houston, TX 77014
281-537-5280

Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089
281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport



9802 Gulf Freeway Houston, TX 77034
281-575-7954



HONG KONG FOOD MARKET
CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

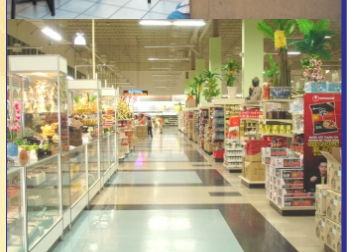
Hong Kong Food Market là một chợ Việt Nam lớn nhất tại Houston. Chợ có bán các mặt hàng đồ khô International. Hong Kong Food Market có nhiều loại đồ biển tươi, heo quay, vịt quay, có quầy thịt cắt tại chỗ, và có nhiều loại rau cải tươi, trái cây tươi ở Đông Nam Á. Ngoài ra chợ Hồng Kông còn có bán các loại hoa và cây kiểng tươi rất đẹp. On sale, on sale những mặt hàng luôn luôn thay đổi trong vòng 2 ngày, giá cả thật rẻ. Xin quý khách tới chợ Hồng Kông để tìm hiểu các mặt hàng On Sale


Hong Kong # 4
11205 Bellaire Blvd Houston, TX 77072
281-575-7886

Hong Kong # 3
13400 Veterans Memorial Houston, TX 77014
281-537-5280

Hong Kong # 2
10909 Scarsdale Houston, TX 77089
281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport
9802 Gulf Freeway Houston, TX 77034
281-575-7954





Trung Tâm Dịch Vụ

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 TRỞ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- * SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072
(khu Tương Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000
Cell: 832-640-5006

PACIFIC

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.

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

GARAGE DOOR

Tư Gia & Thương Mại

- Khẩn cấp 24/24
- Sửa chữa và lắp máy tự động
- Định giá miễn phí
- Sửa chữa và lắp ráp cửa garage
- Thay lò xo
- Kiểm tra và duy trì cửa garage và máy tự động

Chính: 832.314.3641



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



The New Degree of Comfort

- * 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 lãi.

Đặc biệt: 10% OFF
cho Quý Cao Niên

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

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 Blvd. & 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
- * Xiu 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 Hoàn Thánh

THIM HING Kính mời

TIN THẾ GIỚI



Khoảng 10 triệu trẻ em châu Phi đang cần hỗ trợ nhân đạo

(VN+) - Trẻ em sống tại các nước Burkina Faso, Mali và Niger này đang bị cuốn vào vòng xoáy xung đột vũ trang khi trở thành nạn nhân trong các vụ đụng độ quân sự, thậm chí là mục tiêu của các nhóm vũ trang.

Khoảng 10 triệu trẻ em tại các nước Burkina Faso, Mali và Niger đang lâm vào khủng hoảng nghiêm trọng và cần đến hỗ trợ nhân đạo, trong bối cảnh bạo lực tại các nước này có xu hướng gia tăng.

Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF) cho biết con số này cao gấp đôi so với năm 2020, trong khi hơn 4 triệu trẻ em khác ở các nước láng giềng Tây Phi đang gặp nguy hiểm do ảnh hưởng từ xung đột giữa các nhóm vũ trang và lực lượng an ninh.

Giám đốc khu vực Tây và Trung Phi của UNICEF, bà Marie-Pierre Poirier, cho biết trẻ em sống tại các khu vực này đang bị cuốn vào vòng xoáy xung đột vũ trang khi trở thành nạn nhân trong các vụ đụng độ quân sự, thậm chí là mục tiêu của các nhóm vũ trang.

Theo bà Poirier, năm 2022 ghi nhận tình trạng bạo lực nghiêm trọng đối với trẻ em khu vực trung tâm Sahel, theo đó kêu gọi các bên tham gia xung đột khẩn trương ngừng các cuộc tấn công vào trẻ em, cũng như trường học, trung tâm y tế và nhà ở.

UNICEF cho biết bạo lực đang lan rộng từ trung tâm Sahel đến các khu vực phía Bắc của Benin, Côte d'Ivoire, Ghana và Togo, là những cộng đồng ở vùng xa xôi - nơi trẻ em rất ít được tiếp

cận với các dịch vụ và ít được bảo vệ.

UNICEF đã kêu gọi tài trợ 391 triệu USD nhằm hỗ trợ nhân đạo cho khu vực trung tâm Sahel, song đến nay chỉ huy động được 1/3 mức mà mục tiêu đề ra.

Năm 2023, UNICEF đặt mục tiêu huy động 473,8 triệu USD cho kế hoạch ứng phó nhân đạo ở trung tâm Sahel và các quốc gia ven biển lân cận.

Theo bà Poirier, đầu tư dài hạn cho khu vực này là cần thiết để chống lại khủng hoảng, thúc đẩy "sự gắn kết xã hội, phát triển bền vững và tương lai tốt đẹp hơn cho trẻ em".

Gia tăng số người thương vong trong cuộc xung đột ở Nam Sudan

(VN+) - Báo cáo của Phái bộ gìn giữ hòa bình Liên hợp quốc tại Nam Sudan nêu rõ các nạn nhân bị thiệt mạng và bị thương là do xung đột, bị bắt cóc hoặc là nạn nhân của bạo lực tình dục liên quan đến xung đột.

Theo báo cáo ngày 17/3 của Phái bộ gìn giữ hòa bình Liên hợp quốc tại Nam Sudan (UNMISS), các cuộc xung đột tại nước này trong năm 2022 đã khiến 3.469 người thương vong, tăng 2% so với năm 2021.

UNMISS đã công bố báo cáo về tình trạng bạo lực ảnh hưởng đến thường dân tại thủ đô Juba của Nam Sudan.

Báo cáo nêu rõ các nạn nhân bị thiệt mạng và bị thương là do xung đột, bị bắt cóc hoặc là nạn

nhân của bạo lực tình dục liên quan đến xung đột.

Cũng theo báo cáo, 42% người Nam Sudan chịu ảnh hưởng bởi bạo lực liên quan đến xung đột ở các bang Thượng sông Nile và Warab, trong khi các bang Jonglei, Unity, Đông Equatoria và Trung Equatoria chiếm khoảng 50% số người thương vong.



Binh sĩ được triển khai tại khu vực Aolele (Nam Sudan)

Ngoài ra, UNMISS bày tỏ quan ngại sâu sắc trước tình trạng bạo lực tình dục đối với phụ nữ và trẻ em gái đang có xu hướng gia tăng mạnh ở nước này. Trong năm 2022, số nạn nhân bị bạo lực tình dục đã tăng tới 96% so với năm 2021.

Trước tình hình trên, UNMISS kêu gọi tất cả các bên ở Nam Sudan tập trung nỗ lực xây dựng triển vọng hòa bình và an ninh lâu dài, đồng thời tiến hành các cuộc bầu cử hòa bình, công bằng và toàn diện.

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 Residential

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 \$75 + Phụ Tùng (nếu cần thiết)

- ✦ Gọi cho chúng tôi nếu thiết bị gặp sự cố như:
- ✦ Không chạy
- ✦ Không sưởi
- ✦ Không thoát nước

- ✦ Xi 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



TIN THẾ GIỚI

Tổng thống Syria thăm chính thức UAE, thúc đẩy cải thiện quan hệ

(VN+) - Tổng thống UAE Mohammad bin Zayed Al-Nahyan đã đón nhà lãnh đạo Syria cùng phu nhân tại sân bay ở Abu Dhabi, lễ đón chính thức được tổ chức tại cung điện quốc gia Qasr Al Watan.

Ngày 19/3, Tổng thống Syria Bashar al-Assad đã thực hiện chuyến thăm chính thức đến Các Tiểu vương quốc Arab Thống nhất (UAE).

Thông báo của Văn phòng Tổng thống Syria cho biết Tổng thống UAE Mohammad bin Zayed Al-Nahyan đã đón nhà lãnh đạo Syria cùng phu nhân tại sân bay ở Abu Dhabi. Lễ đón chính thức được tổ chức tại cung điện quốc gia Qasr Al Watan.

Đây là chuyến thăm thứ hai của Tổng thống al-Assad tới khu vực Vùng Vịnh kể từ sau trận động đất kinh hoàng ngày 6/2 vừa qua, tàn phá nhiều địa phương của Syria và Thổ Nhĩ Kỳ.

Tháng trước, nhà lãnh đạo Syria đã tới Oman trong chuyến thăm chính thức duy nhất của ông tới các nước Arab từ khi bắt đầu xảy ra cuộc nội chiến tại Syria hồi năm 2011.



Tổng thống Syria Bashar al-Assad (trái) và Tổng thống UAE Mohammad bin Zayed Al-Nahyan tại cuộc gặp ở Abu Dhabi ngày 19/3/2023

UAE, quốc gia bình thường hóa quan hệ với Syria từ năm 2018, đã đi đầu các nỗ lực viện trợ sau trận động đất ngày 6/2 xảy ra ở Đông Nam Thổ Nhĩ Kỳ và miền Bắc Syria, khiến hàng chục nghìn người thiệt mạng.

Các nhà phân tích cho rằng động lực ngoại giao được tạo ra sau các nỗ lực của cộng đồng quốc tế trợ giúp Syria khắc phục hậu quả trận động đất có thể thúc đẩy cải thiện quan hệ của Damascus với các nước Trung Đông, vốn đến nay vẫn phản đối bình thường hóa sau hơn một thập kỷ chiến tranh.

UEA đã cam kết hỗ trợ Syria hơn 100 triệu USD để khắc phục thiên tai. Nước này cũng đã cử một đội tìm kiếm cứu nạn và cung cấp hàng nghìn tấn hàng cứu trợ khẩn cấp.

Ngoại trưởng UAE, ông Sheikh Abdullah bin Zayed Al Nahyan, đã đến thăm Syria trong tháng Hai, trở thành quan chức cấp cao đầu tiên của các nước Vùng Vịnh tới đây kể từ sau trận động đất.

Tháng trước, Ngoại trưởng Saudi Arabia,

quốc gia cũng đã gửi viện trợ giúp các nạn nhân động đất tại Syria, cho biết các nước Arab đang dần đạt đồng thuận rằng cần có một cách tiếp cận mới với Damascus để giải quyết các cuộc khủng hoảng nhân đạo hiện nay tại nước này, bao gồm cả trận động đất vừa qua.

Canada “nới nhập cư” cho công dân Thổ Nhĩ Kỳ và Syria sau động đất

(VN+) - Quyết định của Canada được đưa ra 10 ngày sau khi Liên Hợp Quốc kêu gọi quốc tế đẩy nhanh tiến độ giải quyết vấn đề người tị nạn từ Syria và những khu vực bị ảnh hưởng trong thảm họa động đất ở Thổ Nhĩ Kỳ.

Ngày 18/3, Canada quyết định nới lỏng quy định nhập cư cho các công dân Thổ Nhĩ Kỳ và Syria đã vào nước này sau thảm họa động đất cách đây hơn một tháng.

Trao đổi với báo giới, Bộ trưởng Di trú Tị nạn và Quốc tịch Canada Sean Fraser cho biết nước này cam kết cung cấp cứu trợ cho những người bị ảnh hưởng trong thảm họa động đất tàn khốc ở Thổ Nhĩ Kỳ và Syria.

Các biện pháp mới sẽ cho phép những người tị nạn từ các quốc gia này xin giấy phép lao động trong một thời gian nhất định, qua đó tạo điều kiện thuận lợi cho công dân hai nước trên được kéo dài thời hạn ở Canada.

Thông báo trên được đưa ra 10 ngày sau khi Liên hợp quốc kêu gọi cộng đồng quốc tế đẩy nhanh tiến độ giải quyết vấn đề người tị nạn từ Syria và những khu vực bị ảnh hưởng trong thảm họa động đất ở Thổ Nhĩ Kỳ.



Người dân trú tại khu lều tạm sau khi bị mất nhà cửa trong trận động đất ở Antakya, tỉnh Hatay (Thổ Nhĩ Kỳ), ngày 11/2/2023

Trận động đất có độ lớn 7,8 xảy ra ngày 6/2 vừa qua và các dư chấn lớn sau đó đã cướp đi sinh mạng của gần 50.000 người tại Thổ Nhĩ Kỳ và hơn 6.000 người tại nước láng giềng Syria, đồng thời phá hủy hoàn toàn hàng trăm nghìn ngôi nhà và căn hộ. Đây là đợt thiên tai nghiêm trọng nhất tại khu vực này trong một thập niên qua.

Phản ứng của Hàn Quốc và Nhật Bản về vụ phóng mới của Triều Tiên

(VN+) - Quan chức Hàn Quốc và Nhật Bản bày tỏ phản đối vụ phóng mới của Triều Tiên, đồng

thời cho biết Mỹ, Hàn Quốc và Nhật Bản sẽ phối hợp chặt chẽ trong vấn đề này.

Phản ứng trước việc Triều Tiên được cho là phóng một tên lửa đạn đạo ra vùng biển phía Đông nước này sáng 19/3, thông báo gửi tới báo giới của Hội đồng Tham mưu trưởng liên quân Hàn Quốc (JCS) bày tỏ phản đối vụ phóng mới của Triều Tiên, đồng thời cho biết các cơ quan tình báo của Mỹ và Hàn Quốc đang tiến hành phân tích toàn diện về các chi tiết của tên lửa.

Theo JCS, hai nước đồng minh này cũng sẽ tiến hành các cuộc tập trận quân sự chung ở mức độ cao và kỹ lưỡng.

Theo quân đội Hàn Quốc, Triều Tiên sáng 19/3 đã phóng một tên lửa đạn đạo tầm ngắn ra vùng biển phía Đông nước này.

JCS cho biết đã phát hiện vụ phóng từ khu vực Tongchang-ri, ở bờ biển phía Tây Triều Tiên vào lúc 11h05 giờ địa phương (9h05 giờ Việt Nam). Tên lửa bay được khoảng 800km trước khi rơi xuống biển.



Truyền hình Hàn Quốc đưa tin về vụ phóng thử tên lửa đạn đạo tầm ngắn của Triều Tiên, tại Seoul ngày 19/3/2023

Về phía Nhật Bản, phát biểu trong một cuộc họp báo tại Tokyo, Thứ trưởng Quốc phòng Nhật Bản Toshiro Ino cho biết nước này đã gửi phản đối đối với vụ phóng thông qua thông qua Đại sứ quán Triều Tiên tại Bắc Kinh (Trung Quốc).

Ông Ino cũng nói rằng Nhật Bản sẽ phối hợp chặt chẽ với Mỹ và Hàn Quốc trong vấn đề trên.

Trước đó, truyền thông Nhật Bản dẫn thông tin từ Bộ Quốc phòng nước này cho biết tên lửa rơi ngoài vùng đặc quyền kinh tế của Nhật Bản.

Vụ phóng mới nhất của Triều Tiên diễn ra vài ngày sau khi các nhà lãnh đạo Hàn Quốc và Nhật Bản nhất trí tăng cường hợp tác an ninh chặt chẽ. Trong khi đó, Hàn Quốc và Mỹ cũng đang tiến hành cuộc tập trận chung Lá chắn tự do, dự kiến kéo dài 11 ngày, là cuộc tập trận quy mô lớn nhất giữa hai nước đồng minh trong nhiều năm qua.

Anh khẳng định ý nghĩa của thỏa thuận chuyển người di cư sang Rwanda

(VN+) - Bộ trưởng Nội vụ Vương quốc Anh nhân mạnh thỏa thuận giữa Anh và Rwanda “sẽ dẫn đường trong hành trình tìm kiếm một giải pháp vừa nhân đạo, vừa nhân ái, vừa công bằng và

TIN THẾ GIỚI



cân bằng”.

Ngày 18/3, Bộ trưởng Nội vụ Vương quốc Anh Suella Braverman đã lên tiếng bảo vệ thỏa thuận mà Anh đạt được với Rwanda hồi năm ngoái, theo đó chuyển người nhập cư bất hợp pháp sang quốc gia Đông Phi này.

Phát biểu tại cuộc họp báo sau chuyến đi tới Bwiza Riverside Estate - một trong những khu dân cư được cho là cung cấp chỗ ở cho những người tị nạn - trong khuôn khổ chuyến thăm Rwanda kéo dài hai ngày, Bộ trưởng Braverman cho biết nhiều quốc gia trên thế giới đang chật vật đối phó với số lượng người di cư bất hợp pháp chưa từng có.



Người di cư tới bờ biển tại Dungeness (Anh), sau khi được giải cứu khi vượt eo biển Manche, ngày 15/3/2022

Bà nhấn mạnh thỏa thuận giữa Anh và Rwanda “sẽ dẫn đường trong hành trình tìm kiếm một giải pháp vừa nhân đạo, vừa nhân ái, vừa công bằng và cân bằng”.

Tại cuộc họp báo, Bộ trưởng Ngoại giao Rwanda Vincent Biruta cũng khẳng định thỏa thuận trên không chỉ giúp triệt phá các mạng lưới tội phạm buôn người mà còn góp phần cứu được nhiều sinh mạng.

Hồi tháng 4/2022, Anh đã đạt được thỏa thuận với Rwanda, theo đó những người nhập cư bất hợp pháp và những người xin tị nạn tại Anh sẽ được gửi đến quốc gia Đông Phi này. Yêu cầu của những người nhập cư và xin tị nạn sẽ được xử lý tại Rwanda. Chính phủ Anh hy vọng thỏa thuận này sẽ giúp ngăn chặn người di cư thực hiện hành trình mạo hiểm qua eo biển Manche trên những chiếc thuyền nhỏ. Trong khi đó, chính phủ Rwanda cho biết thỏa thuận này, có tên chính thức là Sáng kiến đối tác phát triển kinh tế và di cư Rwanda-Anh, phù hợp với “nhiệm vụ đóng góp các giải pháp sáng tạo, dài hạn cho cuộc khủng hoảng di cư toàn cầu” của Rwanda.

Theo báo cáo, trong năm 2022, đã có hơn 45.000 người di cư đã đến Vương quốc Anh bằng cách vượt eo biển Manche trên những chiếc thuyền nhỏ.

Ai Cập đăng cai hội nghị giữa chính quyền Palestine và Israel

(VN+) - Cuộc gặp Sharm El-Sheikh do Ai Cập đăng cai tổ chức ngày 19/3 sẽ có hình thức

giống như hội nghị thượng đỉnh Aqaba, với sự tham gia của các quan chức chính quyền Palestine, Israel, Jordan và Ai Cập.

Phóng viên Thông tấn xã Việt Nam tại Trung Đông và Bắc Phi dẫn truyền thông địa phương cho biết các quan chức Palestine và Israel dự kiến tham gia cuộc họp ngày 19/3 tại thành phố Sharm El-Sheikh bên bờ Biển Đỏ của Ai Cập.

Tổng thư ký Tổ chức Giải phóng Palestine (PLO) Hussein Al-Sheikh và Giám đốc Cơ quan Tình báo của Chính quyền Palestine Majed Faraj sẽ đại diện cho phái đoàn Palestine tham gia cuộc họp do Ai Cập đăng cai tổ chức. Có khả năng cố vấn của Tổng thống Palestine về các vấn đề đối ngoại, ông Majdi Al-Khaldi, cũng tham gia các cuộc đàm phán.

Ba tuần sau hội nghị thượng đỉnh Aqaba tại Jordan, các quan chức Palestine và Israel sẽ thảo luận các biện pháp giảm căng thẳng trước tháng lễ Ramadan.

Cuộc gặp Sharm El-Sheikh, còn được gọi là “hội nghị an ninh”, sẽ có hình thức giống như hội nghị thượng đỉnh Aqaba, với sự tham gia của các quan chức của chính quyền Palestine, Israel, Jordan, Ai Cập và Mỹ.



Chuyến người Palestine bị thương trong xung đột với binh sĩ Israel tại thành phố Nablus, khu Bờ Tây ngày 25/2/2023

Hồi đầu tuần này, báo Ahram Online dẫn một nguồn tin Palestine nói rằng kế hoạch tổ chức cuộc gặp Sharm El-Sheikh “không chắc chắn”, sau những đợt leo thang căng thẳng gần đây của các lực lượng Israel và Palestine.

Tuy nhiên, các nguồn tin xác nhận hai bên đã đồng ý tham gia cuộc họp với mục tiêu chính là giám sát các thỏa thuận đạt được ở Aqaba và thảo luận việc triển khai các chính sách trên thực địa trước và trong tháng lễ Ramadan. Khu đền thờ Hồi giáo Al-Aqsa (mà Israel gọi là Núi Đền) tại Jerusalem dự kiến sẽ là một trong những vấn đề phức tạp nhất được thảo luận trong các cuộc đàm phán ở Sharm El-Sheikh.

Cuộc họp hồi tháng 2/2023 ở Jordan đã đưa đến một thỏa thuận về việc tạm thời đóng băng kế hoạch xây dựng các khu định cư của Israel. Tel Aviv sau đó đã rút lại thỏa thuận này.

Theo Tuyên bố Aqaba, các bên đã nhất trí thành lập một ủy ban an ninh chung để xem xét việc gia hạn hợp tác an ninh giữa Israel và

Palestine, cũng như thiết lập một ủy ban dân sự nhằm thúc đẩy các biện pháp kinh tế và xây dựng lòng tin.

Tuy nhiên, bạo lực vẫn tiếp diễn ở Jerusalem và Bờ Tây, khiến 18 người Palestin thiệt mạng và ít nhất 400 người bị thương kể từ sau hội nghị thượng đỉnh Aqaba.

Hôm 11/3, chính quyền Palestine đã tiến hành cuộc họp hiếm hoi với các phe phái Palestine để nỗ lực thuyết phục họ kiềm chế, đặc biệt là trong tháng Ramadan.

Tuy nhiên, Phong trào Hamas và tổ chức Thánh chiến Hồi giáo Palestine (PIJ) đã tẩy chay cuộc họp, trong khi các phe phái khác kêu gọi giới lãnh đạo chính quyền Palestine chấm dứt hợp tác an ninh với Israel.

Sri Lanka tuyên bố sắp chấm dứt cuộc “khủng hoảng USD”

(VN+) - Thống đốc Ngân hàng trung ương Sri Lanka Nandalal Weerasinghe cho biết nước này sẽ có đủ dự trữ ngoại hối để nhập khẩu hàng hóa thiết yếu ngay sau khi IMF duyệt gói cứu trợ trị giá 2,9 tỷ USD.

Theo Tân hoa xã, ngày 19/3, Thống đốc Ngân hàng trung ương Sri Lanka Nandalal Weerasinghe tuyên bố cuộc “khủng hoảng USD” ở nước này sắp chấm dứt, khi Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) phê duyệt gói cứu trợ trị giá 2,9 tỷ USD vào ngày 20/3.

Ông Weerasinghe cho biết Sri Lanka khi đó sẽ có đủ dự trữ ngoại hối để nhập khẩu hàng hóa thiết yếu.

Bên cạnh đó, gói hỗ trợ của IMF sẽ thúc đẩy tâm lý nhà đầu tư và tăng cường khả năng của nước này tiếp cận với nhiều quỹ và khoản đầu tư nước ngoài hơn.



Người dân xếp hàng mua dầu hỏa tại Colombo, Sri Lanka

Cũng theo ông Weerasinghe, gói cứu trợ sẽ bao gồm cả biện pháp hỗ trợ ngân sách cho Chính phủ Sri Lanka, một thành tố mới trong hoạt động cho vay của IMF.

Sri Lanka khởi động các cuộc đàm phán liên quan với IMF vào năm 2022 sau khi quốc gia Nam Á này lâm vào cuộc khủng hoảng kinh tế trầm trọng.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu dấu hiệu tình yêu đã hết

Nghiên cứu cho thấy khi vợ chồng thể hiện những hành vi tiêu cực, tránh trách nhiệm, kiểm soát hay thờ ơ... nhiều khả năng mối quan hệ của họ đã đi đến hồi kết.

Sự thờ ơ không phản hồi

Nhiều chuyên gia về hôn nhân đã khẳng định, khi được phỏng vấn các cặp vợ chồng đều thấy bị tổn thương khi không được thỏa mãn nhu cầu tình cảm, thậm chí bị bạn đời phớt lờ.

Tại sao bỏ bê tình cảm lại gây tổn hại cho các mối quan hệ?

Các nghiên cứu đã phát hiện ra, khi cảm xúc của một người bị phớt lờ, não bộ có xu hướng hiểu đó là sự từ chối. Cảm giác bị từ chối đó sẽ kích hoạt các vùng não cụ thể gây ra nỗi đau thực sự, cũng là những vùng liên quan đến chấn thương thể chất, được kích hoạt. Đồng thời, não bộ cũng sẽ kích thích cảm xúc sợ hãi, những suy nghĩ tiêu cực như “Tôi không đủ tốt”, “Tôi không đáng được yêu thương”... từ từ được kích hoạt, tạo ra một loạt phản ứng dây chuyền như xấu hổ và tức giận.

Không chỉ vậy, ký ức khó chịu này sẽ được phát đi phát lại nhiều lần, những cảm xúc tiêu cực cũng sẽ tích tụ theo đó.

Theo thời gian, tất cả những điều này sẽ tạo thành cảm giác bất an và mất lòng tin trong mối quan hệ, khiến đôi bên dù không có sự ngăn cách trên thực tế thì cũng trở nên người lạ, dưới một mái nhà.



Ảnh minh họa

Buông lời cay nghiệt

Trong lúc tức giận, không làm chủ được lời nói, bạn có thể buông ra những lời cay đắng, chằm vào tự trọng hay điểm yếu của đối phương. Việc truyền đạt cảm xúc tiêu cực có sức tàn phá lớn nhất trong một mối quan hệ.

Theo nhà tâm lý học John Gottman (Mỹ), khinh thường là sự pha trộn độc hại của sự tức giận và ghê tởm, có hại hơn nhiều so với sự tức giận thuần túy, bởi nó làm cho đối tác của bạn trông thấp kém hơn là bình đẳng.

Khinh thường là một trong bốn yếu tố chính có thể giết chết hôn nhân cùng với chỉ trích, biện minh và chiến tranh lạnh. Nếu điều này xảy ra

thường xuyên, mối quan hệ khó thoát khỏi ngày tận thế.

Nghiên cứu chỉ ra, nếu người vợ thể hiện bốn biểu hiện ghê tởm và khinh thường trở lên trong cuộc nói chuyện trong vòng 15 phút, hôn nhân sẽ tan vỡ trong vòng khoảng 4 năm.

Đối trá

Các nhà nghiên cứu Đại học Queensland (Australia) đã phát hiện ra rằng có những kiểu lừa dối chính trong các mối quan hệ yêu đương, đó là giấu giếm, xuyên tạc, nói một nửa sự thật, đối trá trắng trợn.

Trong đó, nhiều người sử dụng nhiều kiểu nói dối khác nhau để tránh đối đầu và xung đột. Họ coi gian lận là một chiến lược để giảm xung đột và tránh làm giảm sự hài lòng trong mối quan hệ.

Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chỉ ra, việc sử dụng thường xuyên các chiến thuật lừa dối không thể xoa dịu mối quan hệ. Đặc biệt, nói dối người thân yêu sẽ làm giảm đáng kể chất lượng mối quan hệ giữa các cặp đôi, tàn phá các mối quan hệ thân mật.

Không có sự cho đi, nhận lại bình đẳng

Nhà tâm lý học người Mỹ Robert Sternberg đã đề xuất “thuyết tam giác tình yêu” nổi tiếng. Ông tin rằng cái gọi là tình yêu đích thực bao gồm ba yếu tố: đam mê, thân mật và cam kết.

Cam kết là nguyện ý bên nhau duy trì tình cảm, cũng là lựa chọn từ bỏ người khác, đồng hành phát triển thân mật quan hệ.

Trong một mối quan hệ với những cam kết không bình đẳng, một bên thường rất tận tụy và rất muốn duy trì mối quan hệ với bên kia, nhưng thiện chí của bên kia lại không mạnh mẽ, thậm chí còn âm thầm nuôi dưỡng cơ hội tiếp xúc với người khác, ví dụ không thừa nhận mối quan hệ của bạn ở nơi công cộng, không muốn đi xa hơn...

Không ham muốn tình dục

Theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Nhân cách và Tâm lý Xã hội Mỹ, giai đoạn trắng mất tình dục của một mối quan hệ thường kéo dài 2-3 năm trước khi nó bắt đầu xuống dốc.

Ngoài ra, ham muốn tình dục dao động lên xuống là điều bình thường. Nếu một bên bước vào thời kỳ lãnh cảm tình dục do mệt mỏi, căng thẳng hoặc chu kỳ kinh nguyệt và tạm thời không còn đam mê sex thì điều đó không có nghĩa là mối quan hệ đã kết thúc.

Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy muốn phản kháng hoặc thậm chí ghê tởm khi nhớ lại cảnh tiếp xúc thân mật hoặc khi có sự tiếp xúc thân thể, bạn có thể cần xem xét lại mối quan hệ.

Sự trả thù

Nhà tâm lý học Sigmund Freud chỉ ra, sự đau khổ không được giải tỏa sẽ tích tụ thành những ức chế trong lòng, tạo ra cảm giác muốn trả thù, muốn làm đau đối phương để họ hiểu được sự đau đớn mà một người phải trải qua.

Tuy nhiên, trên thực tế, tất cả những điều này sẽ chỉ phản tác dụng và đẩy nhanh sự tan vỡ của mối quan hệ.

Trả thù sẽ chỉ làm mối quan hệ tan vỡ nhanh hơn, thay vì được hàn gắn. ■

Mẹo chìm vào giấc ngủ chỉ trong hai phút

Tác giả Lloyd Bud Winter chia sẻ kỹ thuật độc đáo có thể giúp mọi người chìm vào giấc ngủ chỉ trong hai phút.

Mới đây, Justin Agustin, huấn luyện viên thể hình với hơn 1,7 triệu người theo dõi TikTok, đã nói về kỹ thuật này trong video thu hút hơn 7,2 triệu lượt xem.

Trước đó, vào năm 1981, trong cuốn sách *Relax and Win: Championship Performance*, tác giả Lloyd Bud Winter cho biết đây là cách giúp các phi công ngủ thiếp đi ở bất cứ đâu chỉ trong hai phút.

“Những ai tham gia quân đội đều phải học cách ngủ trong nhiều tình huống khác nghiệt. Trường hải quân Mỹ đã phát triển một phương pháp khoa học có thể giúp bạn ngủ ngày hoặc đêm ở bất kỳ điều kiện nào trong vòng hai phút”, trích dẫn từ cuốn sách.

Theo khảo sát, phương pháp này đạt tỷ lệ thành công tới 96%, sau 6 tuần thực hiện. Các bước thực hiện kỹ thuật này như sau:

Đầu tiên, bạn hãy thả lỏng và làm dịu cơ thể, bằng cách thư giãn các cơ trên trán, mắt, lưỡi, hàm và tập trung vào hơi thở.

Tiếp theo, thả lỏng vai, cánh tay và bàn tay, ngón tay. Đảm bảo vai không căng lên. Tiếp tục hít thở sâu.

Thứ ba, thả lỏng ngực và bụng, đùi và cẳng chân. Bắt đầu với việc thư giãn chân trái, chân phải.

Cuối cùng, khi bạn đã thả lỏng toàn thân, hãy giải tỏa tâm trí hoàn toàn.

Để tránh phân tâm, tác giả Lloyd Bud Winter gợi ý ba cách sau: Hãy tưởng tượng mình đang nằm trên con thuyền trôi ở mặt hồ yên tĩnh, xung quanh là bầu trời trong xanh. Hoặc bạn đang nằm trên một chiếc võng nhưng đèn tuyến trong một căn phòng tối đen. Hãy lặp đi lặp lại câu “đừng nghĩ, đừng nghĩ, đừng nghĩ” với chính mình liên tục trong 10 giây.

Theo Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ, các nghiên cứu trên thế giới đã chỉ ra tỷ lệ mất ngủ ở 10-30% dân số, một số thậm chí cao tới 50-60%. Tình trạng phổ biến ở người lớn tuổi, phụ nữ, những người có bệnh lý và vấn đề sức khỏe tâm thần.

Hậu quả của mất ngủ là trầm cảm, suy giảm hiệu suất làm việc, chất lượng sống, thậm chí tai nạn giao thông.

Mặc dù chưa có nghiên cứu chính xác khẳng định hiệu quả của kỹ thuật trên, nhưng việc thả lỏng toàn thân là cách tuyệt vời giúp bạn thoải mái, giải tỏa căng thẳng và ngon giấc. ■



Loại thức ăn cho từng độ tuổi giúp trẻ lâu

Khi 20 tuổi, bạn nên ăn nhiều đậu, lạc, trứng cá. Sang 30 tuổi, bạn cần bổ sung nhiều rau xanh.

Tất cả chúng ta đều biết nên áp dụng một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh, nhưng tùy thuộc vào từng độ tuổi, một số loại thực phẩm có thể cần thiết hơn những loại khác.

Từ những quả trứng tăng cường trí nhớ ở độ tuổi 50 cho đến các loại hạt chống lại dấu hiệu của nếp nhăn ở tuổi 30, chuyên gia dinh dưỡng người Anh, Amanda Ursell, giải thích nên ăn những gì trong từng giai đoạn cuộc đời.



Tuổi 20: Thực phẩm giàu chất sắt cung cấp năng lượng

Người trong khoảng 20 tuổi nên ăn đậu Hà Lan, lạc, trứng, ngũ cốc ăn sáng và cá như cá thu.

Thiếu sắt dẫn đến mệt mỏi, căng thẳng, kém tập trung và tâm trạng không tốt. Đó là mối lo đối với các cô gái vị thành niên và theo đến tận những năm 20 tuổi. Điều quan trọng là phải giải quyết vấn đề ngay khi bạn có thể.

Theo *The Sun*, bạn cũng nên ăn sữa chua probiotic có lợi cho sức khỏe đường ruột, tăng cường miễn dịch và tâm trạng - đồng thời cung cấp lượng canxi rất cần thiết cho xương.

Tuổi 30: Rau xanh cho thai kỳ khỏe mạnh

Đây là giai đoạn sinh nở của nhiều phụ nữ. Rau xanh như cải xoăn, rau chân vịt cùng với đậu, cam, quả mọng, các loại hạt cung cấp vitamin B9 cần thiết cho sự phát triển hệ thần kinh của thai nhi trong 8 tuần đầu tiên.

Khi ở nhóm tuổi này, bạn nên ăn hạnh nhân 3 lần một tuần để chống lão hóa.

Ánh nắng mặt trời tác động xấu tới làn da dẫn tới các nếp nhăn. Các loại hạt cung cấp vitamin E, chống lại tổn thương do oxy hóa trong cơ thể, bao gồm cả làn da. Bơ, ngũ cốc nguyên hạt bổ sung loại vitamin chống lão hóa quan trọng này.

Tuổi 40: Carbs phức để cân bằng năng lượng

Cháo, khoai lang cùng với trái cây và rau củ, cung cấp carbohydrate phức, giúp ổn định năng lượng khi nội tiết tố của phụ nữ bắt đầu thay đổi.

Loại thực phẩm này cũng không có lượng đường như carbohydrate nhanh dễ tổn thương

collagen cho da.

Các loại đậu và ngũ cốc nguyên hạt cung cấp oestrogen thực vật giúp cho phụ nữ vượt qua thời kỳ mãn kinh.

Kimchi, dưa cải bắp, sữa chua, thịt nạc đỏ và thực phẩm từ sữa cung cấp vitamin K. Đây là yếu tố quan trọng đối với xương, vốn có nguy cơ trở nên yếu và dễ gãy hơn khi chúng ta bước vào độ tuổi 40.

Tuổi 50: Cà chua để chống nếp nhăn

Cà chua, bông cải xanh, rau chân vịt, ớt đỏ, cà rốt và cải xoăn chứa các sắc tố chống oxy hóa màu đỏ, vàng và cam được gọi là lycopene, lutein và beta carotene. Các bác sĩ da liễu đã chỉ ra, tiêu thụ thường xuyên nguồn thực phẩm trên bảo vệ làn da khỏi lão hóa.

Mỗi tuần một lần, bạn nên ăn cá mòi và cá hồi cung cấp chất béo thiết yếu omega-3, rất quan trọng để kiểm soát huyết áp và sức khỏe tim mạch. ■

Trẻ em chỉ nên xem tivi, điện thoại một tiếng mỗi ngày

Nghiên cứu cho thấy phụ huynh nên giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử của trẻ em dưới 5 tuổi là một tiếng một ngày.

Quratulain Zaidi, chuyên gia tâm lý học lâm sàng tại Hong Kong, chỉ ra mọi hành động đều có tác dụng ngay lập tức lên bộ não và tâm lý của trẻ, tạo ra các phản ứng nhanh chóng.

Học viện Nhi khoa Mỹ khuyến cáo trẻ từ hai đến 5 tuổi chỉ nên sử dụng các thiết bị như điện thoại di động, máy tính, máy tính bảng một tiếng mỗi ngày. Đối với trẻ từ 6 tuổi trở lên, cha mẹ có thể xác định giới hạn thời gian phù hợp với từng em, đồng thời giám sát các thiết bị mà trẻ sử dụng.

Trẻ sơ sinh dễ bị tổn thương vì màn hình máy tính, điện thoại. Học viện Nhi khoa Mỹ cho biết trẻ từ 18 tháng tuổi trở xuống không nên tiếp xúc với bất kỳ thiết bị kỹ thuật số nào.

“Ngay cả khi em bé không nhìn thẳng vào màn hình, ví dụ người mẹ vừa cho con bú vừa xem TV, em vẫn có thể bị kích thích quá mức do ánh sáng, âm thanh. Điều này gây khó chịu và khó ngủ”, Zaidi nói.

Theo bà, nhược điểm lớn nhất của việc sử dụng thiết bị điện tử là sự mất kết nối giữa cha mẹ và con cái. Bà cho biết trẻ càng có nhiều tương tác trực diện với người lớn, đặc biệt là giao tiếp bằng mắt, càng tốt cho sự phát triển của não bộ.

“Khi cha mẹ chỉ tập trung vào màn hình TV hoặc điện thoại, trẻ sơ sinh sẽ bị tước mất sự chú ý đó. Nếu liên tục có cảm giác bị bỏ rơi, trẻ có thể phát triển các vấn đề về hành vi trong tương lai”, Zaidi giải thích.

Bà nhận định sự tách biệt về xã hội đang gia tăng nhanh chóng, khi nhiều gia đình dành phần lớn thời gian tương tác với nhau thông qua thiết bị điện tử. Bà nhấn mạnh trẻ em cần học quy tắc của các mối quan hệ thông qua giao tiếp trực diện.

Zaidi cho biết thùy trán của não là khu vực chịu trách nhiệm giải mã và tìm hiểu các tương tác xã hội. Nó giúp con người có sự đồng cảm, tiếp cận các tín hiệu phi ngôn ngữ khi nói chuyện với bạn bè, đồng nghiệp, đọc hàng trăm tín hiệu không lời như nét mặt, giọng nói, màu sắc và chiều sâu cho các mối quan hệ trong thế giới thực.

“Vì vậy, nếu con bạn dành toàn bộ thời gian dùng iPad thay vì trò chuyện, chơi với giáo viên và những đứa trẻ khác, khả năng đồng cảm (vốn là bản năng) có thể bị hao hụt”, Zaidi nói.

Nghiên cứu của Đại học California San Francisco (UCSF) cũng cho thấy trẻ sử dụng nhiều thiết bị điện tử có tỷ lệ rối loạn ám ảnh cưỡng chế cao hơn. Các nhà khoa học đã theo dõi hơn 9.200 trẻ, từ 9 đến 10 tuổi và phát hiện mỗi tiếng chơi điện tử trong ngày có thể tăng 13% tỷ lệ OCD trong hai năm.

Jason Nagata, tác giả chính của nghiên cứu, trợ lý giáo sư nhi khoa tại UCSF, cho biết: “Trẻ dành quá nhiều thời gian chơi điện tử sẽ dễ bị nghiện, không thể dừng lại dù đã cố gắng”. ■

Điều gì xảy ra nếu bạn không sử dụng đồng hồ báo thức bằng điện thoại?

Thiết lập báo thức bằng đồng hồ kim truyền thống thay vì smartphone sẽ giúp mỗi buổi sáng của bạn trở nên tốt hơn.

Khi việc sử dụng điện thoại trở nên phổ biến, các chuyên gia về sức khỏe cho rằng việc này gây ảnh hưởng xấu đến thói quen trong mỗi buổi sáng của chúng ta. Dù thiết kế và các công dụng của đồng hồ kim truyền thống không sánh bằng với smartphone, nhưng thế mạnh của chúng là làm rất tốt công việc báo thức của mình. Chiếc đồng hồ sẽ không khiến bạn cảm thấy sợ hãi và đầy căng thẳng với hàng loạt các thông báo từ email, mạng xã hội, hay những tin tức xấu trong ngày.

Theo huấn luyện viên về sức khỏe tinh thần Lily Silverton: “Khi bạn thức dậy, hãy dành một chút thời gian để tâm trí thư giãn trước khi tràn ngập với những thứ khác đang diễn ra trên thế giới. Trong lịch sử loài người, chúng ta chưa từng quen với việc bị thu hút sự chú ý bởi nhiều thứ khác như hiện nay”.

Cũng theo Silverton cho biết: “Công nghệ khai thác điểm yếu về tâm lý trong mỗi chúng ta. Luôn luôn được kết nối với những người khác là một lợi ích rất tuyệt vời của công nghệ, nhưng chúng cũng rất khủng khiếp. Việc bạn cần làm chính là kiểm soát việc này và tạo ra một thói quen phù hợp với bản thân”.

Khi sử dụng đồng hồ báo thức truyền thống, bạn có thêm thời gian, không gian và sự độc lập riêng cho bản thân. Thay vì các email, điều bạn sẽ nghĩ đến đầu tiên vào mỗi ngày là nên chuẩn bị những gì cho buổi sáng của mình. ■



Sáu thói quen nên thiết lập sớm để ngăn da chảy xệ

Tiến sĩ da liễu Alpana Mohta khuyến khích sử dụng mỹ phẩm chứa vitamin C, retinol, uống đủ nước và thoa kem chống nắng mỗi ngày để giữ gìn làn da căng mướt.

Theo tiến sĩ Alpana Mohta, bác sĩ da liễu, cố vấn y tế của Better Goods, có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng da lão hóa, chảy xệ như yếu tố tuổi tác, di truyền, môi trường, lối sống... Trong số đó, thói quen hàng ngày là yếu tố dễ cải thiện hơn cả để làm chậm quá trình lão hóa. Thiết lập càng sớm các thói quen này sẽ giúp bạn có được làn da mịn màng, trẻ trung.

1. Thoa kem chống nắng hàng ngày

Theo tiến sĩ Mohta, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hàng ngày phá vỡ kết cấu collagen và elastin, là nguyên nhân hàng đầu gây tổn thương da, khiến da chảy xệ, xuất hiện nếp nhăn. Hiệp hội Da liễu Mỹ (AAD) khuyến nghị sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 30 trở lên, được thiết kế để bảo vệ da khỏi tia UVA và UVB hàng ngày. Thói quen thoa kem chống nắng nên được hình thành càng sớm càng tốt.

2. Dùng mỹ phẩm giúp tăng cường collagen và elastin

Tiến sĩ Mohta gợi ý sử dụng các sản phẩm chăm sóc da có thành phần giúp tăng cường collagen và elastin như vitamin C, vitamin E, retinol... Tùy vào độ tuổi và tình trạng da, bạn nên sử dụng thêm các sản phẩm chứa thành phần chăm sóc có thể tăng tốc độ sản xuất collagen và elastin, giúp cải thiện vẻ ngoài của da và ngăn các dấu hiệu lão hóa sớm.



Ảnh minh họa

3. Uống đủ nước

Uống đủ nước giúp làn da được cấp ẩm, ngăn chảy xệ hiệu quả. Tiến sĩ Mohta khuyến khích đặt mục tiêu tiêu thụ khoảng 2 lít nước mỗi ngày, có thể nhiều hơn nếu tập thể dục hoặc làm việc nặng nhọc. Uống đủ nước mỗi ngày không chỉ làm đẹp da mà còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như cải thiện tâm trạng, kiểm soát nhiệt độ cơ thể, tránh nhiễm trùng, cải thiện giấc ngủ...

4. Bổ sung chất xơ và protein

Tiến sĩ Mohta khuyến khích duy trì chế độ ăn lành mạnh, cân bằng, trong đó, hai nguồn dinh dưỡng không thể thiếu là chất xơ và protein. Nên ăn nhiều trái cây, rau xanh và bổ sung protein cả từ nguồn động vật và thực vật để nuôi dưỡng làn da. Chất chống oxy hóa có trong các thực phẩm này giúp bảo vệ da khỏi tác hại của gốc tự do, duy trì độ đàn hồi, săn chắc cho da, ngăn ngừa tình trạng chảy xệ. Một số thực phẩm giàu chất chống oxy hóa nên ăn hàng ngày như các loại rau màu xanh đậm, hạt, quả mọng, chocolate đen...

5. Tập thể dục đều đặn

Hoạt động thể chất thường xuyên giúp làn da thêm săn chắc. Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), bạn nên tập luyện tối thiểu 150 phút với cường độ vừa phải hoặc 75 phút với cường độ mạnh mỗi tuần để có thân hình cân đối, khỏe mạnh và làn da căng mịn.

6. Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ là liều thuốc quý với làn da. Theo CDC Mỹ, ngủ không đủ giấc có thể dẫn đến tình trạng cao huyết áp, tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tim mạch, đột quỵ. Tiến sĩ Mohta chỉ ra, ngủ đủ giấc giúp làn da có thời gian sản xuất collagen, từ đó trở nên da mịn màng hơn. Bạn nên thiết lập thói quen ngủ sớm, đặt mục tiêu ngủ 7-9 tiếng mỗi đêm để làm đẹp da và nâng cao sức khỏe. ■

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 Universities
- 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

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

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



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 chích 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 Warehouse

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 khỏe 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

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 Ăn Phí
- Đơn Giản
- Nhanh Chóng
- Dễ Dàng

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

QM Advance
Quick Money In Advance

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet

- Ống nước dưới đất 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

050-2048/1658

Maribel Cervantes



NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY
832-951-2442
Chaparritaestrada804@gmail.com
6666 Harwin Rd, Suite 206A, Houston, TX 77036

037-2047/1615

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

Sửa 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 (governize 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**

876-2041/1609

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

Xin liên lạc: Tom 713-885-4903

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

844-2058/1624



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Có con thay đổi hôn nhân thế nào?

Nghiên cứu nổi tiếng từ năm 1957 của giáo sư xã hội học EE LeMasters (ĐH Wisconsin-Madison) phát hiện, 83% cặp vợ chồng cho rằng con cái tạo nên một cuộc khủng hoảng trong hôn nhân.

Dù nhiều thập kỷ sau và các nghiên cứu khác cũng đưa ra kết luận tương đối giống nhau, vấn đề con cái giúp ích hay làm tổn thương hôn nhân vẫn gây tranh cãi.

Một vài nghiên cứu đã cố gắng phủ nhận kết luận của LeMasters, bao gồm một nghiên cứu vào năm 1975, trong đó các tác giả dường như báo động xu hướng không sinh con tác động nghiêm trọng đến đời sống xã hội.

Nhà nghiên cứu Judith Blake của đại học California, Los Angeles cho biết, những phụ nữ Mỹ dự kiến không sinh con tăng từ 0,04% năm 1967 lên 4% vào năm 1976.

Theo một nghiên cứu được công bố gần đây hơn vào năm 2009, những người đã kết hôn và có con thực sự hạnh phúc hơn những người chưa kết hôn đang nuôi dạy con cái. Chỉ số hạnh phúc của họ có vẻ tăng lên khi có thêm một đứa trẻ.

Tuy nhiên, nếu xét về việc con cái ảnh hưởng đến hôn nhân như thế nào, các nghiên cứu cho thấy mặt tiêu cực nhiều hơn tích cực. Khi làm cha mẹ, mọi người ít lãng mạn hơn. Các nhà nghiên cứu lưu ý trong một bài báo năm 2011 rằng dù quan niệm truyền thống cho rằng không có con khiến cuộc sống cô đơn, vô nghĩa và không thỏa mãn, nhưng hầu hết các nghiên cứu đều cho thấy những người không có con hạnh phúc hơn.



Ảnh minh họa

Trong nghiên cứu về những người lần đầu làm cha mẹ, tại đại học California, Berkeley, các nhà nghiên cứu Philip A. Cowan và Carolyn Pape Cowan đưa ra ba kết luận về tác động tiêu cực của con cái với hôn nhân: mức độ hài lòng trong hôn nhân giảm, các ông bố bà mẹ nhiều khả năng bị trầm cảm hơn, các cặp vợ chồng có con đầu lòng ít hài lòng với hôn nhân trong năm đầu sau sinh hơn là đang ở giai đoạn cuối thai kỳ.

Nghiên cứu của Cowans cho thấy rằng quá trình chuyển đổi sang vai trò làm cha mẹ là giai đoạn đầu khổ tột độ đối với cả người mẹ và người

cha.

Lisa Schuman, một nhân viên xã hội ở New York, cho biết, thông thường, người chăm sóc chính cho trẻ thực sự tham gia vào cuộc sống của trẻ và người kia thấy ghen tị.

Các tác giả của một nghiên cứu năm 1985 được công bố trên tạp chí Hôn nhân và gia đình giải thích khủng hoảng hôn nhân gây ra bởi “những kỳ vọng bị vi phạm” về vai trò làm cha mẹ.

Các nhà nghiên cứu đã yêu cầu cha mẹ điền vào bảng câu hỏi về kỳ vọng của họ đối với việc làm cha mẹ và sau đó tiếp tục với những câu hỏi tương tự trong ba và sáu tháng sau khi sinh.

Những người cho biết có khoảng cách lớn nhất giữa kỳ vọng trước khi có con và thực tế là những người ít hạnh phúc nhất. Các bậc cha mẹ được giáo dục tốt ít ngạc nhiên hơn về cuộc sống sau khi sinh con và không cảm thấy hài lòng với cuộc sống sau khi có con.

Những kỳ vọng không phù hợp là một nguyên nhân giải thích tại sao việc có con dẫn đến sự không hài lòng trong hôn nhân.

Tiến sĩ, phó giáo sư Brian D. Doss của đại học Miami, nhà nghiên cứu về hôn nhân và gia đình, cho biết kỳ vọng không phải tất cả. Các cặp vợ chồng bị thiếu ngủ, căng thẳng và gác lại mối quan hệ của họ để chăm sóc con. Họ cũng phải điều chỉnh thói quen, quyết định và yếu tố gây căng thẳng mới.

Doss đã theo dõi các cặp vợ chồng kết hôn 8-10 năm để nghiên cứu những thay đổi trong mối quan hệ của họ sau khi trở thành cha mẹ. Khoảng 90% các cặp vợ chồng cho biết họ cảm thấy ít hạnh phúc hơn trong mối quan hệ của mình sau khi có con. 60% cho biết họ ít tự tin hơn rằng có thể giải quyết các vấn đề của mình. Nhiều người cho biết mức độ cống hiến cho các mối quan hệ lâu dài của họ thấp hơn. Các cặp vợ chồng trải qua nhiều giao tiếp tiêu cực hơn và nhiều vấn đề hơn trong mối quan hệ sau khi có con.

Nhà nghiên cứu về mối quan hệ Matthew D. Johnson giáo sư, tiến sĩ tâm lý học tại đại học Binghamton, New York nhận thấy xu hướng tương tự giữa những người lần đầu làm cha mẹ, trong công việc của họ.

“Tôi không muốn ngăn cản mọi người sinh con nhưng chúng ta cần phải nhìn vấn đề này với sự tỉnh táo rằng trẻ em ở mọi lứa tuổi đều tiêu tốn nhiều thứ và khiến bạn cạn kiệt”, ông nói.

Sự căng thẳng trong mối quan hệ có thể tăng lên cùng với quá trình tập làm cha mẹ của những người mới có con. Ví dụ, ông mô tả một người cha mà ông đã tự vấn nghĩ rằng có thể chộp mắt khi đứa con ba tuổi của mình chạy quanh nhà mà không có sự giám sát. Khi đứa trẻ được phát hiện trong tình trạng gần như lủng lẳng ngoài cửa sổ, người vợ đã rất kinh hoàng.

Theo Doss, học cách nuôi dạy con cái có thể giúp ích rất nhiều cho các cặp vợ chồng và con cái của họ trước những biến cố.

“Một nhóm nghiên cứu riêng biệt cho thấy rằng các biện pháp can thiệp tập trung vào mối

quan hệ cũng có thể giúp các cặp vợ chồng tránh khỏi tình trạng khủng hoảng sau sinh”, ông nói.

Tình bạn của Taylor với Ben là một phần lý do khiến mối quan hệ của họ trở nên tốt đẹp hơn kể từ khi Lilah hiện 7 tuổi, chào đời. “Thật sự rất vui khi cả hai chúng tôi cùng chia sẻ sở thích với con. Đó là một điều gắn kết cho tất cả chúng tôi và tốt cho cuộc hôn nhân”, cô nói. “Bất kể thỉnh thoảng vấn đề của chúng tôi là gì, con là bằng chứng cho thấy chúng tôi đang làm điều gì đó đúng đắn cùng nhau”.

Theo Schuman, con số không hài lòng trong hôn nhân tăng cao đơn giản chỉ vì việc nuôi dạy con cái rất căng thẳng. Nhưng nếu nghĩ về nó như một mục tiêu trong cuộc sống sẽ không quá áp lực.

“Nếu bạn thực sự muốn có một gia đình, bạn sẽ phải trải qua những thăng trầm. Sẽ rất căng thẳng nhưng đạt được mục tiêu này là xứng đáng”, nữ nhân viên xã hội nói. ■

Tại sao một số người có nhiều động lực hơn người khác?

Khoa học đã phát hiện ra rằng nguồn động lực của con người đến từ một phần của bộ não.

Động lực là yếu tố quan trọng giúp mỗi người có thể hoàn thành công việc. Nhưng tại sao một số người lại có nhiều động lực hơn những người khác? Theo các nhà khoa học, chất dẫn truyền thần kinh dopamine có trong não là nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt về động lực.



Ảnh minh họa

Một nghiên cứu năm 2012 đã yêu cầu mọi người chơi một trò chơi với mức độ khó tăng dần. Trong đó, những người sẵn sàng chơi ở độ khó cao hơn đã giải phóng dopamine tại vùng vận và vỏ não trước trán. Hai vị trí này có sự mật thiết với sự thúc đẩy về động lực. Mặt khác, những người nỗ lực ít hơn sẽ tiết nhiều dopamine hơn ở thùy trước. Đây là vùng não chịu trách nhiệm về cảm xúc và nhận thức rủi ro. Do đó, nghiên cứu cho thấy dopamine giải phóng ở những vị trí khác nhau thì não sẽ đưa ra những quyết định khác nhau. Bên cạnh đó, sự chênh lệch về nồng độ dopamine giữa các cá thể cũng chứng minh được tại sao một số người kiên trì hơn người khác. ■



Bốn thói quen vệ sinh hàng ngày có thể khiến bạn bị ốm

Ngoài chế độ chăm sóc bản thân tốt hàng ngày, bạn cần lưu ý đến các thói quen vệ sinh không tốt, điều này có thể khiến bạn bị bệnh.

Lối sống hàng ngày của bạn đầy áp những công việc liên quan đến sự sạch sẽ, từ việc chải chuốt cá nhân như đánh răng, tắm vòi sen, rửa tay, mặt đến các công việc nhà như giặt giũ, rửa bát đĩa. Tuy nhiên, nếu không vệ sinh đúng cách khi thực hiện chúng, nó có thể gây hại cho sức khỏe của bạn, theo *Eat This Not That*.

Mike Bohl, chuyên gia dinh dưỡng và thành viên Hội đồng chuyên gia y tế của *Eat This Not That*, chia sẻ 4 thói quen vệ sinh xấu đang khiến bạn bị bệnh.

Tiến sĩ Bohl giải thích các bệnh truyền nhiễm do các sinh vật cực nhỏ như vi khuẩn hoặc virus gây ra. Cách tốt nhất để loại bỏ chúng là làm sạch cơ thể. Ngoài ra, bạn có thể tránh được một số sinh vật lớn hơn như nấm và rận nếu có thói quen vệ sinh đúng cách.

Không rửa tay

Bạn đừng nghĩ rằng việc giữ tay sạch sẽ không quan trọng. Theo tiến sĩ Bohl, một trong những cách dễ nhất khiến bạn đổ bệnh mà ít nhận ra là không rửa tay. Vi trùng không nhất thiết gây rủi ro cho chính tay bạn mà là bất cứ thứ gì tay bạn chạm vào nếu không rửa sạch.

Tiến sĩ Bohl cho biết da hoạt động như một rào cản tương đối tốt chống lại các vật lây nhiễm, nhưng vi trùng có thể xâm nhập vào cơ thể dễ dàng hơn nhiều qua màng nhầy, chẳng hạn bên trong mũi, miệng và mí mắt.

Vì vậy, nếu chưa rửa tay mà chạm vào mặt, bạn có thể đang đưa vi trùng gây bệnh vào cơ thể mình. Vi trùng cũng có thể dễ dàng chuyển sang bất kỳ loại thực phẩm nào bạn tiêu thụ, điều này khiến bạn có nguy cơ mắc rối loạn tiêu hóa.



Ảnh minh họa

Không làm sạch mọi bộ phận trên cơ thể khi tắm

Làm sạch từng bộ phận trên cơ thể của bạn khi tắm vòi sen hoặc tắm bồn rất quan trọng để tránh bệnh tật.

“Điều này bao gồm làm sạch vùng nách,

dưới ngực, quanh háng, ở nếp gấp mông và bất kỳ nơi nào khác mà bạn có nếp gấp trên da”, tiến sĩ Bohl cho biết.

Các nếp gấp trên da có thể phổ biến hơn ở những người bị béo phì, điều này tạo điều kiện cho vi trùng phát triển mạnh. Nếu bạn không làm sạch mọi bộ phận trên cơ thể khi tắm, hàng rào bảo vệ da có thể bị tổn hại và nhiễm trùng.

Không dùng chỉ nha khoa

Đánh răng rất quan trọng và rất có thể mỗi khi làm sạch răng, nhân viên vệ sinh răng miệng hoặc nha sĩ sẽ nhắc bạn dùng chỉ nha khoa. Đây thực sự là một bước cần thiết để vệ sinh răng miệng tốt và bạn không nên thể bỏ qua.

Tiến sĩ Bohl cảnh báo khi đánh răng, bạn không thể đánh hết những mảng bám nằm giữa các kẽ răng mà bàn chải không thể chạm tới, điều này có thể dẫn đến sâu răng và các vấn đề sức khỏe răng miệng khác.

Rửa mặt quá nhiều

Bạn có thể làm sạch da mặt mỗi ngày để loại bỏ dầu, lớp trang điểm và bụi bẩn, nhưng đừng lạm dụng nó. Rửa mặt nhiều hơn hai hoặc ba lần mỗi ngày có thể gây ra các biến chứng cho da.

“Nếu rửa mặt bằng sữa rửa mặt quá nhiều lần trong ngày, bạn có thể lấy đi lớp dầu tự nhiên của da. Trong một số trường hợp nếu rửa mặt không sạch, mụn trứng cá của bạn sẽ trở nên tồi tệ hơn”, tiến sĩ Bohl cảnh báo. ■

Ngồi nhiều gây hại cho sức khỏe, nhưng việc khắc phục rất đơn giản

Thói quen ngồi quá lâu có thể làm tăng nguy cơ tử vong sớm, song chúng ta có nhiều cách đơn giản để khắc phục tác hại của nó.

Keith Diaz, giáo sư giảng dạy bộ môn y học hành vi tại Trung tâm Y khoa thuộc Đại học Columbia (Mỹ), nhấn mạnh rằng trong nhiều thập kỷ, cộng đồng khoa học đã biết ngồi có thể làm tăng nguy cơ mắc hàng loạt bệnh mạn tính như tiểu đường, bệnh tim và một số loại ung thư, đồng thời làm tăng nguy cơ tử vong sớm. Nhưng đến nay, giới nghiên cứu vẫn chưa có hướng dẫn rõ ràng về thời gian con người có thể ngồi và tần suất vận động hợp lý.

Vì thế, Keith Diaz và các cộng sự đã đo hàng loạt chỉ số sức khỏe trong một thử nghiệm mà họ kết hợp thời gian ngồi và di chuyển của các đối tượng nghiên cứu theo các tỷ lệ khác nhau, theo *CNN*. Giới khoa học vẫn chưa biết chính xác tại sao ngồi lâu có thể gây hại, nhưng giả thuyết khả thi là cơ bắp đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh nhiều chỉ số như lượng đường trong máu và mức cholesterol. Nhưng khi chúng ta ngồi quá lâu, cơ bắp không có cơ hội co bóp và hoạt động tối ưu.

Theo Keith Diaz, chúng ta có thể đi bộ ở mức rất nhẹ nhàng là 3 km/giờ, chậm hơn so với phần lớn người đi bộ bình thường. Mục tiêu là chỉ phá vỡ quá trình ngồi bằng một số chuyển động.

“Phải chăng việc vận động 5 phút sau mỗi 30 phút ngồi là khoảng thời gian hợp lý? Ngay cả việc đi bộ một phút trong mỗi giờ cũng có thể làm giảm huyết áp đáng kể”, Keith Diaz bình luận.

Mọi người tham gia nghiên cứu của Keith Diaz đều là cá nhân trưởng thành khỏe mạnh, nghĩa là những người mắc bệnh mạn tính có thể hưởng lợi ích lớn hơn.

Ngay cả khi giới khoa học công bố hướng dẫn rõ ràng, vận động thường xuyên dường như vẫn là bất khả thi nếu văn hóa công sở không thúc đẩy việc đó. Chẳng hạn, ở nhiều nơi, nếu người lao động rời khỏi bàn, người quản lý có thể nghĩ người lao động không làm việc. Vì thế, Keith Diaz đã nỗ lực thuyết phục nhiều doanh nghiệp hiểu lợi ích của việc khuyến khích người lao động giảm thời gian ngồi liên tục.

“Ngồi là một nguy cơ nghề nghiệp và một nhân viên khỏe mạnh sẽ làm việc hiệu quả hơn. Chúng tôi nhận thấy thói quen vận động trong quá trình ngồi không chỉ mang lại những lợi ích về sức khỏe thể chất đối với con người, mà nó còn góp phần làm giảm mệt mỏi và cải thiện tâm trạng”, ông nhận xét.



Nhân viên văn phòng có thể thực hiện nhiều động tác đơn giản để vận động cơ bắp trong quá trình làm việc nếu họ không có không gian để vận động

“Chỉ ngồi ở bàn làm việc và nghiên cứu trong 8 giờ thực sự không phải là thói quen phù hợp nếu bạn chỉ quan tâm đến điểm mấu chốt là năng suất làm việc của bản thân. Mặc dù bạn đứng đã trở nên phổ biến ở giới doanh nghiệp, có thể chúng vẫn không phải là giải pháp phù hợp. Tôi không chắc chúng ta có bằng chứng khoa học thực sự đáng tin cậy rằng đứng thực sự tốt hơn ngồi. Tôi lo rằng mọi người có cảm giác sai lầm họ khỏe mạnh nhờ sử dụng bàn đứng, trong khi họ thực sự không thu được nhiều lợi ích”, ông bình luận.

Điều mà Keith Diaz muốn mọi người hiểu là vận động cơ bắp trong khi ngồi không đồng nghĩa với việc chúng ta phải rời khỏi bàn làm việc nếu quy định của công ty không cho phép. Chẳng hạn, người lao động có thể thực hiện động tác đơn giản là đứng lên, ngồi xuống liên tiếp, vươn lưng ra phía sau rồi ngả thân về phía trước, dang rộng cánh tay và vung tay ra nhiều hướng. Ngay cả khi không thể vận động phần thân, chúng ta có thể hít thở mạnh để làm chuyển động các xương sườn. Việc đó cũng có lợi cho sức khỏe. ■

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

Mỗi lương duyên lạ kỳ của người Nhật với "thiên đường nhiệt đới" Hawaii

Có thể nói người dân Nhật Bản có một niềm say mê đặc biệt với quần đảo Hawaii của Mỹ khi nơi đây liên tục nằm trong "top" điểm đến ưa thích của họ.



Plate lunch là đặc sản ai cũng nên thử khi đến Hawaii

Nhưng tình yêu của người dân Nhật dành cho "thiên đường nhiệt đới" không chỉ dừng lại ở du lịch trên những bãi biển trời xanh cát trắng. Họ còn "nhập khẩu" văn hóa, ẩm thực, trang phục và lễ hội vào đất nước mặt trời mọc.

Người Nhật "yêu" Hawaii

Theo báo cáo xu hướng du lịch năm 2022 từ công ty du lịch nội địa Nhật Bản HIS, Hawaii là địa điểm du lịch nước ngoài "hot" và được đặt chỗ nhiều nhất hè vừa qua, chiếm 20% tổng số người đặt chuyến ra nước ngoài với các doanh nghiệp lữ hành.

Trong khi đó, 2 hãng hàng không lớn nhất của Nhật Bản, JAL và ANA, mới lần đầu tiên khởi động lại các chuyến bay hàng ngày đến Hawaii vào tháng 6 và tháng 7, kể từ sau đại dịch.

"ANA và JAL biết rằng Hawaii là nơi đầu tiên khách du lịch Nhật Bản quay trở lại khi đi du lịch nước ngoài. Đó là nơi họ có thể tự do đi lại mà không cần xin thị thực", Kotaro Toriumi, một nhà phân tích hàng không và du lịch Nhật Bản cho biết. "Các hãng hàng không này đang tập trung cải thiện các chương trình đi Hawaii của họ nhiều nhất... tất cả những gì họ làm là quảng cáo cho các chuyến đi đến Hawaii".

Theo CNN, "mối tình" của Nhật Bản với Hawaii có lẽ có thể được tóm gọn bằng một từ: iyashi. Nó có nghĩa là "chữa lành" hoặc "thoải mái" nhưng thường gói gọn thêm cả cảm giác tự do và thư giãn mà nhiều người Nhật liên tưởng đến quần đảo này.

Mặc dù tình yêu của du khách Nhật Bản dành cho Hawaii đã có từ nhiều thập kỷ trước, nhưng sẽ mất một thời gian để con số du lịch quay trở lại đỉnh cao trước Covid-19. Trước đây, khách du lịch Nhật đến Hawaii không chỉ rất đông mà còn cực kỳ hào phóng.

Theo đó, du khách Nhật Bản chiếm số lượng lớn nhất trong số các khách du lịch nước

ngoài ở Hawaii. Dựa trên dữ liệu của Cơ quan Du lịch Hawaii, họ cũng chi số tiền lớn nhất tính theo đầu người.

Số lượng khách du lịch đến từ Nhật Bản đã giảm 95,2% trong nửa đầu năm 2022 với chỉ 34.925 lượt khách so với 734.235 lượt vào năm 2019. Họ đã chi 86,7 triệu USD trong nửa đầu năm 2022, giảm 91,6% so với 1,03 tỷ USD năm 2019, chỉ tính riêng trong Hawaii.

Tuy nhiên, có nhiều thứ có thể cản trở chuyến đi trong mơ của nhiều người Nhật: lạm phát. Việc đi du lịch đến Mỹ của dân Nhật trở nên đắt hơn nhiều do đồng yên mất giá so với đồng USD. Phần lớn các đặt chỗ chuyến bay hiện tại đến Hawaii là dành cho các hạng ghế phân khúc trên như thương gia và hạng phổ thông cao cấp.

"Những người muốn đi bây giờ hầu hết là những người giàu có hoặc có mức lương cao vì đó là điều bình thường đối với họ. Tôi nghĩ không thể để những người trẻ tuổi tùy tiện đến Hawaii ngay bây giờ", Toriumi nói thêm.

Một Hawaii "quốc nội"?

Tuy thế, những người không có điều kiện đi Hawaii hè vừa qua vẫn không phải quá lo lắng, vì họ vẫn có thể tận hưởng một chút hương vị của quần đảo Thái Bình Dương này ngay tại quê nhà.

Các lễ hội theo chủ đề Hawaii - với các vũ công hula, người chơi đàn ukulele và xe bán đồ ăn Hawaii - cực kỳ phổ biến ở khắp cả nước. Những lễ hội này diễn ra ở các thành phố lớn như Tokyo, Yokohama và Osaka, cũng như các vùng nông thôn như Ikaho Onsen, một thị trấn suối nước nóng ở tỉnh Gunma.

"(Ở Nhật Bản) mọi người quá vội vàng, cho dù đó là về việc học đại học hay (lo lắng về) những thứ khác như chiến tranh hay chính trị, nhưng trong văn hóa Hawaii, họ duy trì một thái độ biết đủ và yên bình", David Smith, Giám đốc điều hành của Leiland Grow, một công ty có trụ sở tại Nhật Bản chuyên tổ chức các buổi hòa nhạc và sự kiện theo chủ đề Hawaii chia sẻ.

"Tôi đã nghĩ (những lễ hội này) sẽ dẫn đến việc mang loại hình văn hóa Hawaii đó đến Nhật Bản và cho mọi người biết về sự tốt đẹp của Hawaii".

Ngoài các lễ hội định kỳ, còn có các nhà hàng Hawaii trên khắp Nhật Bản

Punalu'u, một nhà hàng ẩm cúng theo chủ đề Hawaii ở Yachiyo, Chiba, được trang trí bằng một loạt các đồ trang trí đặc trưng của Mỹ và Hawaii. Có một chiếc motor Harley Davidson làm tiêu điểm cạnh bức tường và một tấm ván lướt sóng bên trên nó với tên của nhà hàng.

Chủ quán kiêm đầu bếp, Yuji Nonaka, 57 tuổi, đã bỏ công việc làm công ăn lương và bắt đầu mở nhà hàng cách đây 14 năm cùng vợ, Kiyomi Nonaka, 50 tuổi.

Kiyomi phát hiện ra tình yêu của mình với Hawaii - đặc biệt là nhảy hula - trong một chuyến đi làm việc khi 18 tuổi.

"Hula đã giúp tôi vượt qua rất nhiều điều trong cuộc sống, cho dù đó là mối quan hệ của tôi

với những người khác hay điều gì đó không suôn sẻ trong công việc. Khi tôi nhảy hula, tôi có cảm giác như mình đang ở một chiều không gian cao hơn. Tôi muốn chia sẻ cảm giác này với những người khác, vì vậy tôi đã mở trường hula của riêng mình ở đây 18 năm trước", bà nói.

Nguồn gốc mối quan hệ đặc biệt

Để trả lời câu hỏi này, chúng ta có thể nhìn về lịch sử giữa Nhật Bản và quần đảo ngoài khơi Thái Bình Dương.

Yujin Yaguchi là giáo sư tại Trường Cao học Nghiên cứu Liên ngành của Đại học Tokyo, tập trung vào Hawaii và các mối quan hệ văn hóa Hoa Kỳ-Nhật Bản. Yaguchi lưu ý rằng vào đầu thế kỷ 19, một số lượng lớn người Nhật Bản nhập cư đến Hawaii, điều này khiến nơi đây trở thành một địa điểm quen thuộc và gắn gũi đối với khách du lịch Nhật Bản.

Nhiều người trong số đó có thể đến thăm họ hàng, và điều này cũng giúp giải quyết rào cản ngôn ngữ.

Dữ liệu từ Khảo sát Cộng đồng Hoa Kỳ do Cục Điều tra Dân số Hoa Kỳ thực hiện đã chỉ ra trong một nghiên cứu năm 2016 - 2020 rằng 22,3% cư dân Hawaii được xác định là người Nhật Bản hoặc một phần nguồn gốc Nhật Bản.

"Ngày nay, tôi nghĩ mọi người (ở Hawaii) đều nói được tiếng Nhật cho mục đích làm ăn. Rất dễ dàng tiếp cận những người có khả năng hiểu, kể cả nếu không nói được tiếng Nhật, rồi bạn có thông báo, biên báo và mọi thứ bằng tiếng Nhật", Yaguchi giải thích.

Bên cạnh đó, còn một nguyên cơ lịch sử liên quan đến chính sách quốc nội của Nhật. Gần 20 năm sau khi Thế chiến II kết thúc, các chuyến du lịch giải trí ra nước ngoài bị cấm ở Nhật Bản, chỉ đôi khi có ngoại lệ đối với các chương trình du học hoặc các chuyên công tác.

"Du lịch giải trí không được phép trong gần 2 thập kỷ sau khi chiến tranh kết thúc. Chiến tranh kết thúc vào năm 1945 và du lịch nước ngoài bị hạn chế nhiều cho đến năm 1964, nhưng một khi lệnh cấm du lịch được dỡ bỏ, Hawaii là một trong những nơi phổ biến nhất để người Nhật đến thăm", Yaguchi cho biết thêm.

Ngay cả khi không thể đi, họ vẫn mơ về Hawaii

Spa Resort Hawaiians là một công viên giải trí suối nước nóng nằm ở khu vực Joban của tỉnh Fukushima và là hình ảnh thu nhỏ của một Hawaii mô phỏng trong những năm tiếp theo sau lệnh cấm.

Khi ngành công nghiệp than suy thoái vào những năm 1960, công ty khai thác mỏ địa phương chuyên sang lĩnh vực du lịch để giúp giải cứu việc làm và phục hồi nền kinh tế địa phương, tạo ra cơ sở nghỉ dưỡng đầu tiên ở Nhật Bản, với hồ bơi nước nóng, cây cọ và thậm chí cả những nghệ sĩ giải trí từ Hawaii.

Những cơ sở như thế tiếp tục "nuôi dưỡng" tình yêu của người Nhật với quần đảo nhiệt đới và tiếp tục ảnh hưởng đến các thế hệ sau. Sự gia tăng

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

giá trị của đồng yên cùng với nền kinh tế Nhật Bản trong những năm 1980 đã mang lại cho người Nhật năng lực tài chính đủ vững chắc để đến thăm Hawaii vào những năm 1990, ở đỉnh cao của nền kinh tế bong bóng.

Yaguchi nói: "Hawaii đã trở thành thiên đường bãi biển và cũng là thiên đường mua sắm của người Nhật trong những năm 1990. Sau đó, có kiểu cải tổ hoặc tái khái niệm Hawaii không chỉ là một thiên đường mua sắm (mà còn hơn thế nữa), như một loại địa điểm cho iyashi".

Dan xen văn hóa nằm trọn trên một chiếc đĩa hay câu chuyện tình yêu qua đường dĩa

"Bữa trưa trên đĩa" (plate lunch) là món đặc sản của Hawaii - thứ thu hút người Nhật đến đây một cách tự nhiên vì tinh thần giao lưu văn hóa và ẩm thực chứa đựng trong nó. Món ăn này thường gồm 2 muống cơm trắng, một chút salad macaroni với rất nhiều mayonnaise, kèm một món đạm ăn cùng - thường là đi với một lượng sauce thịt hào phóng.

"Khi tôi đến Hawaii và thấy plate lunch, tôi có cảm giác nó thật hấp dẫn. Nó là sự kết hợp của các nền văn hóa ẩm thực Mỹ, Nhật và châu Á. Điều đó thực sự thú vị đối với tôi và vì vậy tôi đã nghiên cứu món này. Tôi còn nhận ra chẳng có mấy nhà hàng ở Nhật phục vụ được món này tiệm cận với những gì tôi được thưởng thức tại Hawaii" - Akihiro Misono, người mở nhà hàng plate lunch Da Plate Lunch 808 ở Sakura, tỉnh Chiba, cho biết.

Đài phát thanh KSSK-FM có trụ sở tại Honolulu được phát từ Hawaii vào tận nhà hàng để tái hiện không gian đích thực. Khách hàng thường mặc "áo aloha" khi đến ăn tại đây để "vào vai" thật nhất có thể.

Chiếc áo dệt từ mỗi lương duyên của 2 nền văn hóa

Nhắc đến trang phục, cũng không thể không nhắc đến đam mê của người Nhật (một quốc gia vốn yêu thời trang say đắm) với quần áo phong cách Hawaii.

Yosuke "Yo-chan" Seki, một tài xế Nhật "phải lòng" với áo aloha, cho biết lướt sóng vào mỗi cuối tuần và không bao giờ cảm thấy mệt mỗi khi trở lại Hawaii - anh đã đi tới quần đảo này hàng năm kể từ năm 2011.

"Kể từ khi tôi bắt đầu mặc áo sơ mi aloha, tôi hầu như chỉ mặc chúng mỗi ngày", người đàn ông 47 tuổi cho biết. "Tôi hy vọng rằng mọi người sẽ thấy tôi mặc chúng và nghĩ rằng họ cũng muốn thử mặc chúng. Hiện tại, tôi đang mặc bản replica của một trong những thiết kế đắt tiền có thể lên tới khoảng vài triệu yên. Cái tôi đang mặc thì rơi vào khoảng 20.000 đến 30.000 yên".

Asami Seki, 40 tuổi, cũng là một người mê áo sơ mi aloha, sở hữu một cơ sở kinh doanh phụ kiện có tên "82 of aloha" (có lẽ 82 lấy từ năm sinh của cô). Một năm trước, cô ấy bắt đầu tạo ra những phụ kiện không gây dị ứng mà mọi người có thể mặc khi họ lướt sóng.

"Tôi chỉ mới đến Hawaii một lần, nhưng

trong thời gian này, ngay cả khi tôi không thể đi vì đại dịch, tôi đã dần dần yêu Hawaii nhiều hơn và nhiều hơn", cô giải bày.

"Tôi luôn muốn đến Hawaii và luôn ngưỡng mộ nó ngay cả trước khi tôi đến thăm lần đầu tiên. Sau khi tôi trở lại từ chuyến đi đầu tiên của mình, tôi bắt đầu đưa các khía cạnh của Hawaii vào lối sống của mình".

Chồng của cô, Yosuke, rất ủng hộ với tình cảm đó.

Asami nói thêm: "Khi tôi muốn mặc đẹp, tôi sẽ mặc những chiếc áo sơ mi aloha. Tôi cảm thấy mình thật ngẫu khi mặc chúng và thực sự thú vị khi chọn ra một chủ đề trong ngày và phối hợp sao cho phù hợp".

Nhưng tình yêu đó không phải không có nguyên do. Những chiếc áo sơ mi aloha bị ảnh hưởng nhiều bởi nghệ thuật và thiết kế của Nhật Bản.

Sun Surf, một thương hiệu áo aloha trực thuộc Toyo Enterprise với khoảng 50 năm trong ngành, tập trung vào việc tái hiện những chiếc áo aloha từ những năm 1930-1950. Giám đốc thương hiệu của công ty, Yoshihiro Nakano, 47 tuổi, là một nhà nghiên cứu áo sơ mi aloha, đã bắt đầu sưu tập những chiếc áo đặc biệt này từ khi ông còn là một thiếu niên.

Theo Nakano, áo sơ mi aloha bắt nguồn từ những người Nhật Bản nhập cư ở Hawaii. Theo đó, vào đầu thế kỷ 19, những người Nhật nhập cư đã mang cả những tấm vải Nhật vào Hawaii để tiện may quần áo theo phong cách Nhật Bản.

Nhận thấy sự thú vị này, người dân địa phương bắt đầu sử dụng chất liệu đó làm áo sơ mi, và thế là một loại trang phục giao thoa văn hóa, mang kiểu dáng bản địa và họa tiết phương Đông ra đời.

Sản xuất hàng loạt bắt đầu sau đó. Thay vì nhập các cuộn vải cho quần áo Nhật Bản từ Nhật, các cửa hàng ở Hawaii đã nhập rất nhiều loại vải in chỉ để dành cho việc may áo sơ mi aloha.

Ngày nay, những chiếc áo aloha này còn được coi là món đồ ưa chuộng của các nhà sưu tập.

"Có rất nhiều (khách hàng) không bao giờ mặc (áo sơ mi aloha) mà chỉ thu thập chúng hoặc đóng khung", Nakano chia sẻ. Tất cả đều dựa trên tinh thần iyashi, CNN kết luận. ■

Nguồn gốc của biểu tượng đồng \$

Biểu tượng bắt đầu xuất hiện vào những năm 1770, trong các tài liệu của những người Mỹ gốc Anh có kinh doanh buôn bán với người Mỹ gốc Tây Ban Nha.

Tuy nhiên, phải đến những năm 1800 nó mới trở nên phổ biến, vào khoảng thời gian mà những đồng đô la Mỹ đầu tiên chính thức được đúc. Trước đó, biểu tượng này đã được dùng như kí hiệu những đơn vị tiền tệ của Tây Ban Nha, đó là kí hiệu "p" của đồng peso.

Bằng cách nào mà chữ "p" lại được biến đổi thành "\$" cho đồng đô la? Khi ghi chép các tài liệu tài chính có đồng peso, họ thường viết gọn lại, ví dụ như "1 peso" trở thành "1 p". Nhưng khi ở dạng số nhiều, ví dụ "1.000 pesos", nó trở thành "ps".



Khi phải viết "ps" quá nhiều lần trong các văn bản tài chính, những người Mỹ gốc Anh bắt đầu gộp phần "p" và "s" lại với nhau. Nửa trên của kí hiệu này trông rất giống với biểu tượng đô la 2 vạch ngày nay.

Thậm chí lười hơn, họ thường viết phần "p" với chỉ 1 nét vạch xuống phần "s", giống thế này "\$".

Trong những văn bản sớm nhất sử dụng cách viết này, đồng đô la thường được viết với cả 2 nét vạch hoặc chỉ 1 nét, nhưng chúng đều chỉ một thứ, đó là đồng peso.

Vậy từ lúc nào mà nó trở thành kí hiệu cho đồng đô la Mỹ? Trong khoảng thời gian nước Mỹ đúc những đồng đô la đầu tiên năm 1792, tiền Tây Ban Nha đang được lưu hành rộng rãi khắp nước Mỹ và các nơi trên thế giới.

Phần lớn vì lí do này, Mỹ đã thiết kế đồng đô la như một bản sao của đồng Tây Ban Nha, giống cả chất liệu và cân nặng, tăng mệnh giá đồng tiền (tại thời điểm đó, những đồng xu được làm bằng bạc và có giá trị tính theo bạc).

Nó dẫn đến việc có thể quy đổi 1 đồng đô la Mỹ ra 1 đồng peso. Vậy nên, việc dùng kí hiệu giống nhau cho cả đồng peso lẫn đô la là chuyện bình thường. ■



*** Không nhớ nổi!**

Một họa sĩ theo trường phái trừu tượng phàn nàn với bạn:

- Tớ đang gặp rắc rối to đây. Bà khách hàng hào phóng mà tớ vừa vẽ xong, lại mò đến đòi đổi màu mắt.

- Thì có gì khó đâu, cậu cứ tô màu khác đề lên thôi.

- Khổ nổi là tớ không nhớ nổi cặp mắt bà ta nằm ở đâu nữa!!!

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

Cá đục nướng và nấu canh chua

Cá đục nướng là món ăn nằm lòng của nhiều thực khách. Món này chế biến cũng đơn giản. Cá đục mua về, khỏi cần đánh vảy nhưng phải làm sạch ruột, để ráo, ướp chút gia vị khoảng 10 phút rồi nướng trên bếp than hồng.

Để món cá nướng ngon đúng bài, khi nướng, thường xuyên phải trở vì để cá chín đều và không bị cháy, khi lớp vảy bên ngoài chuyển sang màu vàng, dậy mùi thơm phức thì gắp ra đĩa thưởng thức ngay. Món này cuốn bánh tráng chấm với nước mắm ớt tỏi cùng các loại rau thì ngon hết sảy.

Cá đục nấu canh chua với thơm, cà chua chín, lá me non cùng giá đậu, bạc hà ngon mê ly. Đây là món ăn xua tan cái nóng của những ngày tiết trời oi bức.

Cá đục nấu canh chua thì tỉ mỉ hơn vì có thêm khâu làm vảy cá. Mua về đánh vảy, làm sạch ruột, để nguyên con đem ướp với chút gia vị, sau đó phi dầu ăn, cho cá vào cùng với thơm và cà chua chín xắt nhỏ, cho nước dùng vừa đủ vào nấu tiếp.

Nồi canh chua ngon hay không là chuẩn bị nguyên liệu và lượng nước sao cho vừa đủ. Khi nồi canh sôi được vài dạo, cho phần rau gia vị còn lại vào nồi, nước sẽ hạ nhiệt, chờ nước sôi lại, nêm nếm gia vị rồi múc ra tô thưởng thức. Thường thức món canh chua cá đục còn nóng hổi vừa thổi vừa ăn mới hấp dẫn.



Canh chua cá đục, với vị chua thanh của các loại rau gia vị hòa quyện với vị ngọt của cá và vị cay cay của ớt, vừa đem lại cảm giác ngon miệng vừa thanh nhiệt cơ thể trong những ngày nắng nóng. ■

Món đặc sản khoái khẩu nhưng “tàn nhẫn”

Vị chua cay khiến những con tép sống bật nhảy loạn xạ. Với nhiều người, đây là món ăn tàn nhẫn chẳng kém gì món bạch tuộc sống trong ẩm thực Hàn Quốc.

Ẩm thực Thái Lan nổi tiếng thế giới với cách chế biến phong phú đa dạng, sử dụng nhiều gia vị kích thích vị giác. Người Thái cũng thích ăn những món còn tươi nguyên, đảm bảo hương vị

nguyên bản. Bên cạnh món gỏi cua sống, Sơn tam, hãy xem người Thái “ăn sống” tép tươi thế nào.

Goong ten trong tiếng Thái có nghĩa là “tép nhảy”. Món ăn phản ánh theo đúng cái tên, khi thưởng thức, thực khách sẽ thấy những con tép còn sống nguyên, bật nhảy loạn xạ trong miệng.

Vì “ăn tươi nuốt sống” như bạch tuộc sống của Hàn Quốc hay sashimi ếch sống của Nhật Bản, nên goong ten bị coi là món ăn tàn nhẫn.

Nguyên liệu làm goong ten phải dùng những con tép tươi nguyên, vẫn bật nhảy tanh tách.

Goong ten xuất xứ từ vùng đông bắc Thái Lan và trở thành đặc sản truyền thống lâu đời. Gần như không xuất hiện trong những nhà hàng sang trọng, gỏi tép sống hay bán ở những quán ăn bình dân vỉa hè, đơn giản từ nguyên liệu cho tới cách chế biến.

Nguyên liệu chính của món ăn không thể thiếu tép tươi còn sống nguyên, kèm thêm sả, hành tím, chanh ớt, rau thơm, cốt chanh và các gia vị.



Ở nhiều quán ăn bình dân tại Thái Lan, tép được thả vào chậu nước cho tươi. Khi có khách đến, người nấu bếp mới vớt tép lên chế biến cho tươi.

Theo đúng kiểu truyền thống, tép được cho vào chậu nhỏ, sau đó trộn thêm ớt bột, ớt tươi, đường, sả, hành tím xắt nhỏ, rau thơm cùng nước cốt chanh.

Thứ nước sốt chua cay rưới lên tép tươi khiến chúng bật nhảy loạn xạ. Bởi vậy, người làm phải đảo sốt thật nhanh cho tép vừa tươi vừa mau ngấm gia vị. Ngăn chúng bật nhảy ra ngoài, thông thường miệng bát phải che bằng túi nylon. Cuối cùng, món gỏi được đổ ra lá chuối hoặc lá dong và thưởng thức luôn.

Khi ăn, thực khách còn cảm nhận rõ những con tép đang nhảy trong miệng ra sao. Tuy chúng còn sống nhưng không còn mùi tanh bởi nhiều gia vị cay nồng đã lấn át, chỉ còn lại vị ngọt đượm của thứ tép tươi nguyên.

Món gỏi tép thường thấy ở các khu chợ cóc hay vỉa hè, với hương vị từng vùng miền tại Thái Lan có chút khác biệt nhưng không quá nhiều. Giá một hộp goong ten khoảng 30 baht - một mức giá rất hợp lý cho món ngon bình dân.

Là món ăn dễ làm, dễ thưởng thức, nhưng được khuyến cáo không thân thiện với trẻ nhỏ và những người có vấn đề tiêu hóa.

Nếu ưa khám phá, không ngại trải nghiệm và đảm bảo sức khỏe, hãy thử goong ten khi tới

Thái Lan để cảm nhận hương vị ẩm thực đường phố đặc sắc nơi này. ■

Rau ranh nấu canh ốc đá

Ve râm râm gọi hè, tôi rong ruổi xe máy lên thăm bạn ở vùng cao Quảng Ngãi. Rừng núi hiện ra trong tầm mắt với màu xanh ngắt dưới nắng vàng. Khí hậu mát dịu như tấm lòng hiền hòa của người dân miền sơn cước.



Bữa cơm nhà bạn có món canh rau ranh nấu cùng ốc đá khá lạ lẫm và cách ăn cũng khác thường, gây sự tò mò cho khách phương xa. Lá rau sâm màu nằm cạnh ốc nâu đen ẩn hương vị ngọt lạnh trong tô canh dân dã.

Chậm rãi thưởng thức rau ranh giòn mềm với vị ngọt lẫn chút dịu, húp thêm muông nước canh chọt vị ngọt lịm dần tan nơi lưỡi rồi trôi xuống thực quản. Nhón ốc trong chén đưa lên miệng, nhẹ nhàng hút phần ruột ra khỏi vỏ rồi chậm rãi nhai sần sật. Vị ngọt từ thịt ốc quyện với vị cay của ớt, sả lẫn hương vị rong rêu nơi suối khe nơi đại ngàn, ngon khó gì sánh bằng.

Với người vùng cao, “rau ranh ốc đá là cá nậu nguồn”, là thực phẩm hiện diện trong bữa cơm gia đình. Sau buổi lên nương, bà con cuốc bộ dưới tán rừng hái rau tươi non, lội suối bắt ốc trong làn nước trong xanh. Ốc mang về đổ vào thau ngâm nước vo gạo cho sạch nhớt. Sau đó, chà ốc cho sạch vỏ, chặt phần đuôi, rửa sạch rồi vớt ra rửa cho ráo nước.

Sả lấy phần thân gần gốc xắt nhỏ cùng ớt rồi cho vào ướp với ốc và gia vị chừng mười phút. Nhẹ tay lật những lá rau non, bứt thành phần nhỏ rồi rửa sạch. Đun sôi ít dầu phộng rồi cho ốc vào nồi, dùng đũa đảo đều. Tiếp đến, đổ nước vào nồi đun sôi rồi cho rau vào, chừng dăm phút sau nêm gia vị vừa ăn và nhắc xuống khỏi bếp là đã có món canh dân dã, đậm đà hương vị.

Giờ rau ranh và ốc đá hiện diện ở những phiên chợ miền xuôi, vào siêu thị nơi phố hoa đô hội. Những bà nội trợ chọn mua mớ rau ranh non tươi và ốc đá để cho chồng con được thưởng thức hương vị núi rừng.

Nhưng món canh sẽ thêm thơm ngon nơi bản làng miền ngược, cùng niềm vui hội ngộ của những người bạn sau bao ngày xa cách. Vị ngọt của rau và ốc cho men rượu thêm nồng nàn, thấm đượm nghĩa tình chốn non cao. ■

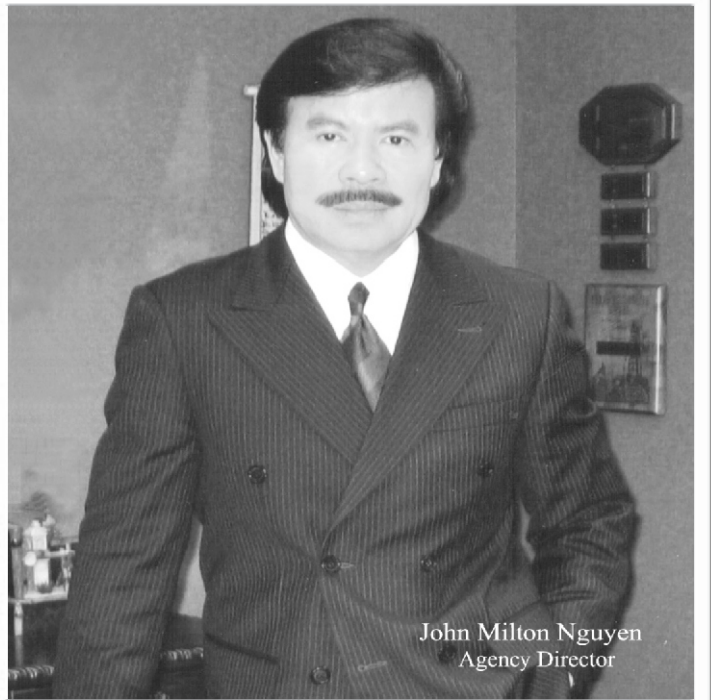
Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?



John Milton Nguyen
Agency Director

Xe, Nhà, Lũt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

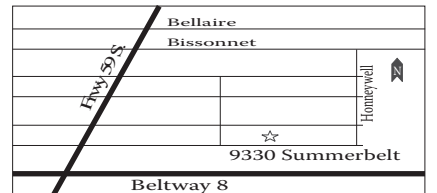
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

* Sửa chữa COMPUTER

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

* WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce



FREE ESTIMATE

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

INVITATION
— TO —
LEXUS
SALES EVENT

KẾT THÚC NGÀY 3 THÁNG TƯ



RX 500h



RZ Luxury*



NX 450h+*

“NGÀY NÊN ĐỂ DÀNH” ĐÁNG ĐỂ DÀNH

Mời quý vị đến khám phá đặc điểm gì đã tạo nên chiếc xe Lexus – từ hiệu suất sôi động và khả năng vượt trội đến những trải nghiệm chưa từng có.



lexus.com | #Lexus

*Số lượng có giới hạn. Đến đại lý xe Lexus để biết thêm chi tiết. ©2023 Lexus, một Chi Nhánh của Toyota Motor Sales, U.S.A., Inc.