



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 Sơn & Trì Sơn 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
2038
March 14, 2023



HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜU 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



Central area containing text and graphics for the market advertisement.





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



Bahrain kêu gọi quốc tế cùng hành động để đảm an ninh và hòa bình

(VN+) - Phát biểu khai mạc Đại hội đồng IPU-146, Phó Thủ tướng Bahrain nhấn mạnh mục tiêu của IPU-146 hướng tới các nỗ lực chấm dứt chiến tranh và khủng hoảng, hỗ trợ các mục tiêu phát triển bền vững.

Phó Thủ tướng Bahrain Shaikh Khalid bin Abdullah Al Khalifa đã kêu gọi các đoàn nghị viện tham dự Đại hội đồng Liên minh Nghị viện Thế giới (IPU) lần thứ 146 đạt sự đồng thuận về các quyết định nhằm nâng cao tinh thần khoan dung và cùng chung sống hòa bình, cũng như làm sâu sắc thêm quan hệ đối tác quốc tế để đạt được an ninh và hòa bình.



Thay mặt Quốc vương Bahrain Hamad bin Isa Al Khalifa, ông Al Khalifa đã phát biểu khai mạc Đại hội đồng Liên minh Nghị viện Thế giới (IPU) lần thứ 146 vào tối 11/3, trong đó ông nhấn mạnh với chủ đề “Thúc đẩy chung sống hòa bình và các xã hội bao trùm: Chông lại sự không khoan

dung”, mục tiêu của Đại hội đồng IPU-146 hướng tới các nỗ lực chấm dứt chiến tranh và khủng hoảng, hỗ trợ các mục tiêu phát triển bền vững thông qua các giải pháp công bằng, thúc đẩy hợp tác kinh tế, tạo thuận lợi cho trao đổi thương mại và đầu tư vào các dự án năng lượng tái tạo.

Ông Al Khalifa tái khẳng định cam kết của Bahrain trong việc thúc đẩy các nỗ lực cải thiện an ninh, ổn định và hòa bình toàn cầu, nhấn mạnh rằng chủ đề “Thúc đẩy sự chung sống hòa bình và các xã hội bao trùm: Chông lại sự không khoan dung” phản ánh các mục tiêu chung của cộng đồng quốc tế trong việc thiết lập các giá trị của lòng khoan dung và hòa bình, bác bỏ sự chia rẽ và hận thù, đồng thời đoàn kết nhân loại, vốn là trụ cột cơ bản để đảm bảo an ninh, ổn định, và phát triển bền vững.

Phó Thủ tướng Bahrain nêu rõ Đại hội đồng IPU lần thứ 146 và các cuộc họp liên quan diễn ra trong bối cảnh đặc biệt khi thế giới vẫn đang bị ảnh hưởng do sự thù địch, chiến tranh và thiên tai; cho rằng sự gia tăng của chủ nghĩa cực đoan, khủng bố và những thách thức khác tiếp tục tác động đến cuộc sống hiện tại của người dân trên toàn thế giới và đe dọa các thế hệ tương lai.

Ông Al Khalifa lưu ý những thách thức như vậy đặt ra cho các nhà lãnh đạo, các chính phủ và quốc hội các quốc gia trách nhiệm to lớn trong việc đạt được một hệ thống chính trị và kinh tế công bằng, bình đẳng và gắn kết hơn, được củng cố bởi các nền tảng của tình hữu nghị, tôn trọng lẫn nhau và cùng chung sống hòa bình.

Ông kêu gọi các nghị viện cùng nhau hành

động nhằm duy trì hòa bình và an ninh quốc tế, cũng như thúc đẩy các nguyên tắc của Hiến chương Liên hợp quốc và luật pháp quốc tế.

Để giải quyết những thách thức toàn cầu hiện nay, ông Al Khalifa nêu rõ cộng đồng quốc tế cũng cần khuyến khích các hành động nhân đạo quốc tế nhằm hỗ trợ các nước đang phát triển bằng cách cung cấp cứu trợ cho hàng triệu người tị nạn và nạn nhân của chiến tranh, thảm họa và dịch bệnh, cũng như tối ưu hóa việc sử dụng các nguồn tài trợ cho mục tiêu phát triển và chấm dứt xung đột.

Đại hội đồng IPU lần thứ 146 diễn ra tại thủ đô Manama của Bahrain từ ngày 11-15/3, với sự tham dự của khoảng 2.000 đại biểu đến từ gần 140 quốc gia. Các đại biểu tham dự sẽ tập trung thảo luận chủ đề chung “Thúc đẩy sự chung sống hòa bình và các xã hội bao trùm: Chông lại sự không khoan dung”.

Trong khuôn khổ hội nghị, đại diện các đoàn nghị viện sẽ tham gia một loạt phiên họp quan trọng, bao gồm phiên thảo luận về chủ đề khẩn cấp; phiên họp đặc biệt về trách nhiệm giải trình trong việc thực hiện các quyết định của IPU; phiên họp chuyên đề về các vấn đề an ninh liên quan đến chống chủ nghĩa khủng bố và chủ nghĩa cực đoan bạo lực; phiên họp toàn thể thảo luận dự thảo nghị quyết về những nỗ lực của nghị viện trong việc đạt được cân bằng carbon âm của rừng.

Bên cạnh đó, Đại hội đồng IPU cũng sẽ thảo luận, quyết định và thông qua dự thảo nghị quyết về “Tân công mạng và tội phạm mạng: Những nguy cơ mới đối với an ninh toàn cầu”.

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

- ✦ 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



TIN THẾ GIỚI

Các nước kém phát triển kêu gọi cải cách chương trình phân bổ viện trợ

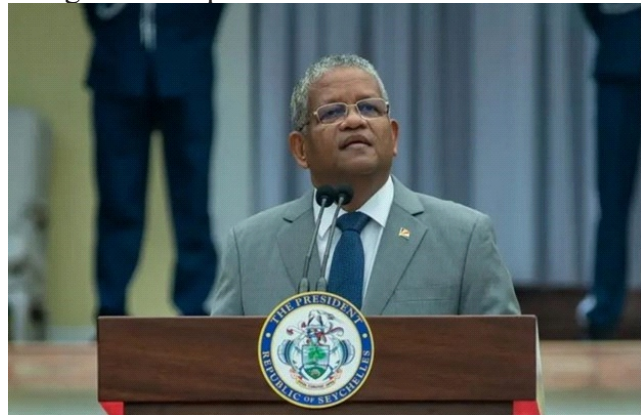
(VN+) - Lãnh đạo các nước kém phát triển kêu gọi sửa đổi các quy định phân bổ hàng tỷ USD tiền viện trợ và cho vay, trong bối cảnh đối mặt với gánh nặng nợ nần, hàng loạt cuộc khủng hoảng diễn ra chồng chéo.

Tại Hội nghị lần thứ 5 của Liên hợp quốc về các nước kém phát triển (LDC), diễn ra tại Doha, Qatar, từ ngày 5-9/3, lãnh đạo các nước kém phát triển đã kêu gọi việc sửa đổi các quy định phân bổ hàng tỷ USD tiền viện trợ và cho vay, trong bối cảnh đối mặt với gánh nặng nợ nần và hàng loạt cuộc khủng hoảng diễn ra chồng chéo.

Các nước kém phát triển cho biết biến đổi khí hậu, đại dịch COVID-19 bùng phát, giá lương thực và nhiên liệu tăng vọt do xung đột Nga-Ukraine và những khoản nợ ngày càng lớn đang cản trở các nước này trong quá trình phục hồi và phát triển.

Tổng thống Timor Leste Jose Ramos-Horta cho rằng các chương trình viện trợ chưa được triển khai phù hợp cũng là một trong số những nguyên nhân dẫn đến thất bại trong nỗ lực vực dậy nền kinh tế của các nước kém phát triển.

Theo Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), các nước phương Tây đã cấp tài trợ chính thức cho các nước kém phát triển hoặc cho vay với lãi suất thấp, tổng số tiền khoảng 185 tỷ USD trong năm 2021. Các khoản viện trợ chính thức cho mục tiêu phát triển này là một trong những trụ cột của hệ thống tài chính quốc tế.



Tổng thống Seychelles Wavel Ramkalawan

Tuy nhiên, Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres nhấn mạnh hệ thống tài chính toàn cầu hiện nay chưa phục vụ lợi ích tập thể; trong đó các nước nghèo chịu ảnh hưởng do không có dự trữ ngoại hối mà lãi suất cho vay lại cao.

Đại dịch COVID-19 cũng là thách thức lớn, đặc biệt với các nước kém phát triển khi được phân bổ ít vaccine hơn, sau đó phải vay với lãi suất thấp để chi trả cho các biện pháp khẩn cấp chống dịch.

Trước thềm hội nghị, Giám đốc Chương trình Phát triển Liên hợp quốc (UNDP), ông Achim Steiner đã kêu gọi gia tăng các biện pháp khẩn cấp nhằm hỗ trợ 52 nước đang đối mặt khủng hoảng nợ, thậm chí đứng trước nguy cơ vỡ nợ,

giảm bớt gánh nặng này.

Chia sẻ quan điểm trên, Phó Thủ tướng Lesotho Nthomeng Majara đã kêu gọi các chủ nợ giãn nợ “khẩn cấp” hoặc xóa nợ cho các nước đang đối mặt khủng hoảng.

Trong khi đó, Tổng thống Seychelles Wavel Ramkalawan cho rằng đã đến lúc các tổ chức tài chính quốc tế cần đa dạng hóa các thước đo đánh giá sự phát triển của một đất nước, thay vì chỉ dựa trên Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) như hiện nay.

Tổng thống Ramkalawan cho rằng thước đo này chưa chắc đã phù hợp với mọi quốc gia.

Những lời kêu gọi tại hội nghị càng làm tăng sức ép đối với Ngân hàng Thế giới (WB) và Quỹ Tiền tệ quốc tế (IMF), vốn đã đối mặt nhiều tranh cãi khi áp đặt các biện pháp “thắt lưng buộc bụng” đối với những nước kém phát triển cần vay vốn.

Trung Quốc hiện là nước chủ nợ lớn nhất nhưng gần đây đã cho thấy sẵn sàng hợp tác với IMF và các tổ chức khác để tái cơ cấu các khoản nợ hoặc giảm bớt nợ.

Các tổ chức phi chính phủ cũng tiến hành thảo luận bên lề hội nghị, nhằm tìm ra giải pháp đối với vấn đề nợ toàn cầu. Một số ý kiến cho rằng một thỏa thuận tương tự như công ước khí hậu có thể là giải pháp; trong đó các nước giàu sẽ buộc phải có trách nhiệm hơn đối với hệ thống kinh tế không bền vững hiện nay.

Tại một hội nghị về khí hậu diễn ra năm 2009, các nền kinh tế lớn đã cam kết tài trợ 100 tỷ USD mỗi năm (tới năm 2020) cho những quốc gia đang phát triển để bù đắp cho những tác động xuất phát từ tình trạng ấm lên của Trái Đất, song đến nay mục tiêu này vẫn chưa được thực hiện.

Hôm 4/3, Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres cho biết nợ nước ngoài của các nước nghèo đã tăng rất mạnh trong thập kỷ qua, do ảnh hưởng của đại dịch COVID-19, giá lương thực và nhiên liệu tăng vọt, cũng như khủng hoảng tài chính.

Một số nước đã rơi vào tình trạng vỡ nợ trong 2 năm qua; trong đó, một số nước châu Phi như Nigeria, Mali và Burkina Faso đã mất tới 20 năm phát triển.

Các nước này bị cuốn vào vòng xoáy của bạo lực chính trị gia tăng, thiếu các dịch vụ cơ bản, điều kiện an ninh, y tế và giáo dục không được đảm bảo.

Tây Ban Nha công bố luật thúc đẩy bình đẳng giới trong chính trị và kinh doanh

(VN+) - Ngày 4/3, Thủ tướng Tây Ban Nha đã công bố luật bình đẳng giới, yêu cầu bình đẳng hơn giữa nữ giới - nam giới trong chính trị, kinh doanh và các lĩnh vực đời sống khác.

Luật Đại diện Bình đẳng sẽ áp dụng các biện pháp bình đẳng giới đối với các danh sách bầu cử, hội đồng quản trị của những công ty lớn và hội đồng quản trị của các hiệp hội nghề.

Thủ tướng Tây Ban Nha Pedro Sanchez đã đưa ra thông báo về luật này trong một cuộc mít tinh của đảng Xã hội trước Ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3. Dự luật sẽ được thông qua trong cuộc họp nội các hôm 7/3 trước khi đưa ra tranh luận tại quốc hội nước này.

Ông Sanchez cho biết, Chính phủ Tây Ban Nha “không chỉ thực hiện một bước ủng hộ nữ quyền mà còn ủng hộ toàn xã hội Tây Ban Nha”.

Đây là biện pháp mới nhất trong một loạt các biện pháp bình đẳng được chính phủ liên minh cánh tả Tây Ban Nha công bố.

Vào tháng 12/2022, các nhà lập pháp nước này đã thông qua dự luật về quyền của người chuyển giới, cũng như luật tiên phong về sức khỏe sinh sản và tình dục, lần đầu tiên ở một quốc gia châu Âu, cung cấp chế độ nghỉ phép có lương do nhà nước tài trợ cho những phụ nữ phải chịu đựng sự đau đớn trong thời gian sinh nở.



Thủ tướng Tây Ban Nha Pedro Sanchez

“Nếu phụ nữ đại diện cho một nửa xã hội, một nửa quyền lực chính trị và kinh tế phải thuộc về họ”, Thủ tướng Sanchez tuyên bố.

Luật Đại diện Bình đẳng sẽ yêu cầu phụ nữ chiếm tỷ lệ 40% trong ban quản lý của bất kỳ công ty niêm yết nào có hơn 250 công nhân và doanh thu hàng năm là 50 triệu Euro.

Về chính trị, luật sẽ yêu cầu các đảng đưa ra số lượng ứng cử viên nam và nữ ngang nhau trong các cuộc bầu cử, với mục đích tăng cường bình đẳng giới trong quốc hội. Hiện tại, phụ nữ chiếm 44% trong Quốc hội và 39% trong Thượng viện Tây Ban Nha.

Luật cũng sẽ yêu cầu các hiệp hội nghề nghiệp phải có ít nhất 40% phụ nữ trong hội đồng quản trị, cũng như ban giám khảo của bất kỳ giải thưởng nào được tài trợ bằng tài chính công.

Hàn Quốc tuyên bố không cần vũ khí hạt nhân để đối đầu với Triều Tiên

(VTV) - Hàn Quốc không cần vũ khí hạt nhân để ngăn chặn mối đe dọa từ Triều Tiên, đây là khẳng định của Thủ tướng Hàn Quốc Han Duck-soo.

Trong một cuộc phỏng vấn độc quyền với hãng tin CNN, Thủ tướng Hàn Quốc Han Duck-soo khẳng định: “Một số cuộc khảo sát công khai gần đây chắc chắn cho thấy rằng chúng tôi nên tự

TIN THẾ GIỚI



tái vũ trang. Về khả năng hạt nhân, theo các cuộc khảo sát, chúng tôi nên tiến xa hơn nữa”.

Một cuộc thăm dò được công bố hồi tháng 2/2022 cho thấy, 71% trong hơn 1.300 người tham gia trả lời câu hỏi ở nước này ủng hộ việc Seoul phát triển kho vũ khí hạt nhân riêng trong bối cảnh căng thẳng không ngừng gia tăng trên bán đảo Triều Tiên, đồng thời ngày càng nhiều người Hàn Quốc không còn tin tưởng vào lá chắn bảo vệ từ Mỹ.

Tuy nhiên, Thủ tướng Han khẳng định, nước này có đủ kho vũ khí để ngăn chặn tham vọng của Triều Tiên và việc phát triển năng lực hạt nhân không phải là con đường đúng đắn. Ông Han cũng nhấn mạnh sự sẵn sàng của Hàn Quốc trong việc đối đầu với nước láng giềng sở hữu vũ khí hạt nhân cũng như sẵn sàng cho các cuộc đàm phán tiếp theo, với những điều kiện nhất định.



Thủ tướng Han Duck-soo (phải) và Tổng thống Hàn Quốc Yoon Suk-yeol

“Chúng tôi đã xây dựng khả năng sẵn sàng ở mức độ tương đối đầy đủ trong khi hợp tác chặt chẽ với Mỹ”, ông Han Duck-soo nói thêm rằng chính phủ đã “đầu tư rất nhiều” cho nỗ lực tăng cường khả năng sẵn sàng kể từ khi Tổng thống Yoon Suk-yeol nhậm chức hồi năm 2022.

“Chúng ta nên phối hợp cùng cộng đồng quốc tế để gây áp lực liên tục nhằm buộc Triều Tiên phi hạt nhân hóa”, Thủ tướng Hàn Quốc nhấn mạnh. “Chúng tôi muốn cho Triều Tiên biết rằng việc phát triển và nâng cao năng lực hạt nhân sẽ không thể đảm bảo hòa bình và thịnh vượng cho đất nước họ”.

Trong nhiều tháng qua, Mỹ và các nhà quan sát quốc tế cảnh báo, Triều Tiên dường như đang chuẩn bị cho một vụ thử hạt nhân, lần đầu tiên kể từ năm 2017. Lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong-un tuyên bố ý định xây dựng lực lượng hạt nhân “mạnh nhất thế giới” và bác bỏ khả năng tham gia đàm phán phi hạt nhân hóa.

Đáp lại, Mỹ cùng các đồng minh Hàn Quốc và Nhật Bản đã tăng cường các cuộc tập trận và hợp tác quân sự. Tổng thống Yoon, người công khai lập trường cứng rắn với Triều Tiên, còn đưa ra khả năng Hàn Quốc xây dựng kho vũ khí hạt nhân của riêng mình. Ông cho biết hồi tháng 1 rằng Seoul có thể “triển khai vũ khí hạt nhân chiến thuật hoặc sở hữu vũ khí hạt nhân”.

Dù Thủ tướng Han lên tiếng phản đối kế hoạch này, ông lưu ý Hàn Quốc sẵn sàng đối đầu

với quốc gia láng giềng nhưng cũng sẵn lòng đối thoại với những điều kiện nhất định.

Đức công bố “chính sách đối ngoại nữ quyền”, thúc đẩy bình đẳng giới

(VN+) - Ngoại trưởng Đức Annalena Baerbock cho biết trong thời gian tới, nước này sẽ dành hơn 90% quỹ dự án mới cho các dự án toàn cầu nhằm thúc đẩy bình đẳng giới.

Ngày 2/3, Ngoại trưởng Đức Annalena Baerbock công bố các hướng dẫn chính sách đối ngoại nữ quyền mới nhằm đảm bảo tất cả mọi người “có quyền đại diện và tiếp cận các nguồn lực như nhau”.

Theo Ngoại trưởng Baerbock, chính sách này tập trung vào việc xem xét và hỗ trợ nhu cầu của phụ nữ và trẻ em gái trong các quyết định đối ngoại, với mục tiêu là xóa bỏ nạn phân biệt đối xử, từ đó thúc đẩy xã hội ổn định hơn.

Bà nhấn mạnh chính sách đối ngoại nữ quyền xuyên suốt tất cả hành động chính sách đối ngoại của Đức, từ viện trợ nhân đạo đến các biện pháp ổn định, sứ mệnh hòa bình cũng như chính sách giáo dục và văn hóa đối ngoại.

Người đứng đầu ngành ngoại giao Đức nêu rõ xã hội không thể công bằng hơn, nếu không có sự tham gia của phụ nữ, vốn được coi là một nửa thế giới.

Theo bản hướng dẫn chính sách đối ngoại nữ quyền, dài 88 trang, trong thời gian tới, Đức sẽ dành hơn 90% quỹ dự án mới cho các dự án toàn cầu nhằm thúc đẩy bình đẳng giới. Hãng tin DPA cho biết con số này rơi vào khoảng 64% trong năm 2021.



Ngoại trưởng Đức Annalena Baerbock

Bản hướng dẫn cũng nêu rõ Đức sẽ vận động để đảm bảo các mối lo ngại của phụ nữ được chú trọng hơn trên thế giới, theo đó phụ nữ có tiếng nói hơn và các quỹ phát triển của đất nước được phân bổ nhiều hơn cho các dự án giải quyết vấn đề bất bình đẳng giới.

Chính phủ Đức cũng sẽ vận động để tăng cường sự tham gia của phụ nữ trong tiến trình hòa bình, bởi điều này đã được chứng minh là giúp tăng cơ hội đạt được nền hòa bình lâu dài.

Bản hướng dẫn cũng bao gồm cả mục tiêu đạt được bình đẳng giới trong và ngoài nước, đặc biệt tại văn phòng đối ngoại của Đức, nơi hiện chỉ 26% số đại sứ là nữ giới.

Chính sách đối ngoại nữ quyền do Chính phủ Thụy Điển khởi xướng năm 2014. Đến nay, khoảng hơn 30 quốc gia, trong đó có Chile, Mexico, Tây Ban Nha, Pháp, đã cam kết thực hiện chính sách này.

Động thái trên của Đức - nền kinh tế lớn nhất châu Âu, được cho là đem đến động lực mới cho phong trào thúc đẩy chính sách đối ngoại nữ quyền.

Theo định nghĩa chung nhất, chính sách đối ngoại nữ quyền coi bình đẳng giới là yếu tố xuyên suốt của mọi nội dung phân tích và hành động liên quan đến chính sách đối ngoại của một quốc gia.

Chính sách này giúp phụ nữ và trẻ em gái được bảo vệ khỏi bạo lực và có quyền được tham gia các quyết định chính trị, cũng như được cung cấp đầy đủ nguồn lực để đạt được những mục tiêu này.

G20 nhất trí về tư cách thành viên đầy đủ của Liên minh châu Phi

(VN+) - Ngoại trưởng Nga Sergei Lavrov nêu rõ: “Chúng tôi đã nhất trí rằng từ nay AU sẽ trở thành thành viên đầy đủ của G20, giống như Liên minh châu Âu (EU) vài năm trước”.

Hội nghị Ngoại trưởng Nhóm Các nền kinh tế phát triển và mới nổi hàng đầu thế giới (G20) diễn ra ở New Delhi (Ấn Độ) ngày 2/3 đã nhất trí rằng Liên minh châu Phi (AU) sẽ trở thành thành viên đầy đủ của nhóm này.

Theo phóng viên TTXVN tại New Delhi, thông tin trên được Ngoại trưởng Nga Sergei Lavrov công bố trong phát biểu họp báo sau hội nghị.

Ông Lavrov nêu rõ: “Chúng tôi đã nhất trí rằng từ nay AU sẽ trở thành thành viên đầy đủ của G20, giống như Liên minh châu Âu (EU) vài năm trước”.

Ông Lavrov cũng đánh giá chương trình nghị sự do Ấn Độ đề xuất đã “phản ánh đầy đủ nguyện vọng của tất cả các quốc gia nhằm vượt qua các cuộc khủng hoảng hiện nay, đảm bảo tăng trưởng bền vững, loại bỏ các rào cản nhân tạo đối với thương mại, đảm bảo cạnh tranh công bằng và củng cố bản chất đa phương của hệ thống toàn cầu này”, cũng như để đảm bảo rằng các nước đang phát triển có tiếng nói lớn hơn trong việc ra quyết định trên các nền tảng quốc tế.

Hội nghị Ngoại trưởng G20 có sự tham dự của hơn 40 nhà ngoại giao hàng đầu của các nền kinh tế, cùng đại diện 13 tổ chức quốc tế.

Nước chủ nhà Ấn Độ mong muốn hội nghị tập trung giải quyết những vấn đề cấp bách của thế giới hiện nay như giảm nghèo và tài chính cho nỗ lực chống biến đổi khí hậu, tuy nhiên do những bất đồng xung quanh vấn đề Ukraine, không có tuyên bố chung được đưa ra sau hội nghị.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu nguyên tắc cha mẹ Hà Lan áp dụng giúp con họ hạnh phúc và thành công

Áp dụng 6 phương pháp nuôi dạy con dưới đây của người Hà Lan, trẻ lớn lên dễ hạnh phúc và thành công.

Cha mẹ Hà Lan nằm trong số những người hạnh phúc nhất thế giới. Nhưng một năm sau khi làm mẹ, Rina Mae Acosta - một nhà văn và người sáng lập blog về cách nuôi dạy con cái, tình cờ đọc được một báo cáo của UNICEF năm 2013 nói rằng trẻ em Hà Lan cũng là những đứa trẻ hạnh phúc nhất thế giới. Đây là phần tiếp theo của báo cáo được thực hiện vào năm 2017, trong đó Hà Lan lần đầu tiên được coi là một ví dụ điển hình về sự phát triển của trẻ. Trong khi đó, Anh và Mỹ xếp ở hai vị trí thấp nhất ở BXH này.

Một số tổ chức khác, bao gồm Nhóm hành động vì trẻ em nghèo của Anh và Diễn đàn kinh tế thế giới, cũng đã xếp hạng trẻ em Hà Lan rất cao về mức độ hạnh phúc cá nhân.

Vậy cha mẹ Hà Lan đã nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc nhất thế giới như thế nào? Để giải đáp thắc mắc đó, Rina Mae Acosta đã nghiên cứu và viết một cuốn sách về cách nuôi dạy con của người Hà Lan với đồng tác giả Michele Hutchison. Cuối cùng, Rina Mae Acosta đã tìm ra được 6 bí mật giải thích tại sao trẻ em ở đây lại hạnh phúc như vậy:



Ảnh minh họa

1. Trẻ được ngủ đủ giấc

Một nghiên cứu từ Tạp chí Tâm lý học Phát triển Châu Âu đã xem xét sự khác biệt về tính khí giữa trẻ sơ sinh của Hoa Kỳ và Hà Lan. Các nhà nghiên cứu kết luận: “Những đứa trẻ Hà Lan hay cười và thích được ôm ấp hơn những đứa trẻ ở Mỹ”.

Theo nghiên cứu, sự bình tĩnh của trẻ sơ sinh Hà Lan một phần là do thời gian ngủ điều độ hơn và có các hoạt động cường độ thấp hơn. Còn các bậc cha mẹ Mỹ thường xuyên cho con tiếp xúc với nhiều trải nghiệm mới.

Mặt khác, cha mẹ Hà Lan tập trung vào các hoạt động hàng ngày ở nhà, coi trọng tầm quan trọng của việc nghỉ ngơi đều đặn. Cha mẹ Hà Lan không có bất kỳ khoan nhượng nào về giấc ngủ của con và điều đó đồng nghĩa với việc, họ cũng sẽ được nghỉ ngơi đầy đủ hơn. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng trung bình người Hà Lan ngủ nhiều hơn bất kỳ

ai khác trên thế giới: Tổng cộng là 8 tiếng 12 phút mỗi đêm.

2. Cha mẹ dành nhiều thời gian cho con cái

Năm 1996, Chính phủ Hà Lan quyết định trao cho nhân viên bán thời gian quyền bình đẳng như nhân viên toàn thời gian, mở đường cho sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống của họ. Có thể nói, văn hóa làm việc bán thời gian là một lý do khác khiến mọi người ở đây hạnh phúc. Theo một nghiên cứu của OECD năm 2018, Hà Lan có tuần làm việc ngắn nhất thế giới đối với các chuyên gia kinh doanh.

Gần một nửa dân số trưởng thành của Hà Lan làm việc bán thời gian, với 26,8% nam giới làm việc dưới mức tối đa 36 giờ một tuần và 75% phụ nữ làm việc bán thời gian. Điều này xảy ra ở mọi lĩnh vực, từ lao động phổ thông đến chuyên gia.

Giống như các đồng nghiệp nữ, hầu hết các ông bố Hà Lan đều cố gắng làm việc toàn thời gian chỉ trong vòng 4 ngày/tuần. Điều này cho phép họ có ít nhất 1 ngày mỗi tuần để dành thời gian cho con cái. Thời gian nghỉ này thường được gọi là “Papadag”, về cơ bản có nghĩa là “Ngày của bố”.

3. Trẻ em cảm thấy bớt áp lực phải xuất sắc ở trường

Trong tất cả các quyết định nuôi dạy con, việc chọn trường dường như là một trong những quyết định cơ bản nhất. Trong đó, việc con có điểm trung bình cao và vào được các trường “xịn sò” là điều cha mẹ mong ước hơn cả. Nhưng ở Hà Lan, chỉ cần được đến trường, đi học thôi cũng được coi là con đường dẫn đến hạnh phúc và sự phát triển cá nhân của trẻ rồi.

Có hai loại bằng cấp giáo dục đại học ở Hà Lan: Bằng cấp định hướng nghiên cứu do các trường đại học cấp và bằng cấp định hướng nghề nghiệp do các trường cao đẳng cấp. Bạn chỉ cần vượt qua kỳ thi trung học là đã có thể được nhận vào hầu hết các chương trình.

“Các trường học ở đây đầu tư nhiều vào động lực hơn là thành tích. Thành tích là điều mà các trường học ở Pháp và Anh tập trung vào, nhưng nghiên cứu của chúng tôi đã chỉ ra rằng các kỹ năng xã hội là công cụ mang lại hạnh phúc. Chúng quan trọng hơn nhiều so với chỉ số IQ của một người”, Ruut Veenhoven, Giáo sư về hạnh phúc tại Đại học Erasmus, Rotterdam nói

4. Trẻ được khuyến khích bày tỏ ý kiến của mình

Trong một gia đình Hà Lan, con cái kể cả con út cũng đều có tiếng nói. Nuôi dạy con dựa trên đàm phán không dành cho những bậc cha mẹ... yêu tim. Bởi nó vô cùng mệt mỏi và đòi hỏi sự kiên nhẫn của cha mẹ. Nhưng bằng cách cho phép trẻ thương lượng, chúng ta đang dạy con cách thiết lập ranh giới của riêng mình.

Là cha mẹ, điều quan trọng là chúng ta phải giải thích rõ ràng quan điểm của mình và cho trẻ biết, chẳng hạn như tại sao trẻ cần ngủ sớm: “Đề con có thể nghỉ ngơi nhiều và lớn lên khỏe mạnh,

cao lớn như mọi người”.

5. Nguyên tắc bàn ăn

Ngồi vào bàn ăn, đặc biệt là trước khi ngày mới bắt đầu là một thói quen cơ bản trong cuộc sống gia đình của người Hà Lan. Trước bất kỳ bữa ăn nào, cả gia đình sẽ không ăn cho đến khi mọi người, bao gồm cả trẻ em, ngồi vào bàn. Đó là một dấu hiệu của sự tôn trọng. Mỗi người đều có giá trị riêng của mình.

Theo báo cáo của UNICEF, 85% trẻ em Hà Lan (từ 11 đến 15 tuổi) tham gia khảo sát cho biết chúng ăn sáng cùng gia đình hàng ngày. Ăn sáng không chỉ liên quan đến việc cải thiện kết quả học tập và giảm các vấn đề về hành vi, mà nghiên cứu còn phát hiện ra rằng nó khuyến khích sự gắn kết gia đình và thúc đẩy sự phát triển bản sắc lành mạnh.

6. Trẻ em được khuyến khích đi xe đạp

Có một sự thật là người Hà Lan không thích ô tô. Lý do là bởi địa hình nơi đây bằng phẳng và có hẳn mạng lưới đường dành cho xe đạp, do vậy đi xe đạp là cách đi lại thiết thực và hiệu quả nhất.

Dù trời mưa rất nhiều ở Hà Lan, nhiệt độ mùa đông trung bình từ 1,6 độ C - 4,4 độ C và có gió mạnh, nhưng cha mẹ Hà Lan không coi đó là điều cản trở con cái của mình đi xe đạp. Nó chỉ đơn giản là cha mẹ sẽ mặc thêm đồ cho con cái nếu trời lạnh, mặc áo mưa và đi ủng khi trời mưa.

Đạp xe trong mọi điều kiện thời tiết thực sự là một trải nghiệm giúp trẻ hình thành tính cách. Trẻ em được khuyến khích đạp xe ở mọi nơi và trong mọi thời tiết vì điều đó dạy chúng bền bỉ. Con trẻ học được rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng đầy nắng và đầy cầu vồng, vậy nên phải học cách đối mặt với mưa và không bỏ cuộc. ■

Kích cỡ giày được đo bằng lúa mạch

Hầu như cho đến cuối thế kỷ 19, không có kích cỡ giày tiêu chuẩn như hiện nay.



Do vậy, người xưa thường đo chiều dài của đế giày bằng những hạt lúa mạch. Việc này phổ biến đến nỗi đã có thời điểm, hạt lúa mạch đã trở thành cơ sở cho một đơn vị đo, giống như phép đo inch. Hiện tại, đây vẫn là một đơn vị đo lường chính thức ở Vương quốc Anh và Ireland. ■



Nghiên cứu của ĐH Harvard: Trẻ hay xem TV và không xem TV có sự khác biệt rất lớn khi lớn lên, cha mẹ nên lưu ý

Không chỉ ảnh hưởng đến thị lực, trẻ hay xem TV và trẻ không xem TV còn có 3 khác biệt lớn này khi lớn lên.

Sống trong thời đại công nghệ phát triển, các sản phẩm điện tử dường như đã trở thành một phần không thể tách rời khỏi cuộc sống. Cũng bởi thế nên trẻ em ngày nay được tiếp cận với các thiết bị công nghệ từ rất sớm. Nhiều bậc cha mẹ bận rộn nên vô tình khiến những chiếc TV, điện thoại trở thành “cứu tinh” của chính mình. Mỗi khi trông con, cho trẻ ăn hay muốn có thời gian để làm những việc khác... các bậc phụ huynh thường bật TV để có thể khiến trẻ ngoan hơn hoặc an tâm làm việc. Bởi trước một thế giới diệu kỳ trên màn hình, hầu hết đứa trẻ nào cũng sẽ ngồi im chăm chú theo dõi.

TV đôi khi là giải pháp giúp cha mẹ nhàn rỗi hơn nhưng lại gây ra những tác hại khôn lường. Việc nghiện xem TV từ bé có thể gây hại đến thị lực của trẻ, thậm chí sự phát triển về thể chất của trẻ cũng bị ảnh hưởng. Trên thực tế, những đứa trẻ thích xem TV từ nhỏ và không xem TV lớn lên cũng sẽ có sự khác biệt. Cha mẹ nên lưu ý để con có thể phát triển toàn diện nhất.



Ảnh minh họa

1. Ảnh hưởng đến tính cách và hành vi của trẻ

Viện nghiên cứu Đại học Harvard đã thực hiện cuộc khảo sát trong 30 năm và phát hiện ra rằng nếu một đứa trẻ tiếp xúc với TV trong một thời gian dài, tính cách và hành vi của chúng sẽ có chiều hướng tiêu cực và hung hăng hơn những đứa trẻ khác.

Nguyên nhân được cho là không phải tất cả các chương trình truyền hình hiện nay đều được thiết kế dành cho trẻ em. Nếu bố mẹ không cho trẻ xem các kênh phù hợp mà để trẻ tự chọn sẽ gây ra những ảnh hưởng đến nhận thức và hành vi của trẻ. Trên TV có nhiều cảnh bạo lực và trẻ không thể

nhận biết đúng sai khi còn quá nhỏ nên sẽ bắt chước theo. Đây là điều mà các bậc phụ huynh phải hết sức lưu ý.

2. Ảnh hưởng đến trí tưởng tượng của trẻ

Để nghiên cứu xem liệu xem TV có ảnh hưởng đến trí tưởng tượng của trẻ hay không, một thí nghiệm đặc biệt cũng đã được đại học Harvard thực hiện. Mười đứa trẻ được chia thành hai nhóm: nhóm nghe kể chuyện công chúa Bạch Tuyết và nhóm xem trên phim ảnh. Sau đó, chúng được yêu cầu vẽ các nàng công chúa trong tưởng tượng của mình.

Kết quả, các nàng công chúa do hai nhóm trẻ vẽ hoàn toàn khác nhau về ngoại hình hay những những chi tiết nhỏ. Hầu hết, các bé khi nghe kể chuyện đều có trí tưởng tượng phong phú, các nàng công chúa do các bé vẽ sẽ có nhiều họa tiết hơn. Trong khi đó, nhóm các trẻ xem trên phim ảnh đều có hình tượng công chúa trong tưởng tượng khá giống nhau về các chi tiết cũng như màu sắc.

Nghiên cứu này có thể chỉ ra rằng: TV có thể củng cố tư duy của trẻ em, những nhóm trẻ được xem phim đã nhìn thấy tạo hình của nhân vật và bộ não sẽ ghi nhớ những điều đó. Do đó, trẻ sẽ không phát huy hết sự sáng tạo của bản thân như những đứa trẻ chỉ được biết về nhân vật thông qua lời kể.

3. Ảnh hưởng đến sự tập trung của trẻ

Nghiên cứu của đại học Harvard cũng cho thấy rằng những đứa trẻ thích xem TV từ nhỏ có khả năng tập trung rất kém, điều này sẽ ảnh hưởng đến khả năng tư duy và học tập của trẻ.

Nhiều đứa trẻ có học lực tốt khi chúng còn nhỏ nhưng khi lớn lên, điểm số của chúng sẽ có xu hướng thấp dần. Cha mẹ thường sẽ nghĩ rằng do trẻ chưa nắm vững kiến thức cơ bản, nhưng thực ra tất cả là do sự tập trung.

Nguyên nhân là khi cấp học tăng lên, kiến thức sẽ được truyền tải nhanh hơn, khó hơn đòi hỏi trẻ phải tập trung và phát huy khả năng tư duy để nắm bắt được bài học.

Nếu các em không tập trung theo dõi, chệnh mảng học tập sẽ khó theo kịp bài học. Dần dần, điểm số của trẻ cũng sẽ giảm sút, nếu không sớm khắc phục, điều này sẽ tạo nên sự chênh lệch rất lớn giữa trẻ và bạn bè. Do đó, việc trẻ học hành sa sút đi không phải do IQ mà là trẻ thiếu dần sự tập trung.

Làm thế nào để trẻ “không nghiện” xem TV?

Trên thực tế, việc xem TV không có gì đáng lo ngại nếu cha mẹ luôn quan tâm đến con cái, giới hạn thời gian và nội dung xem cho trẻ. Bên cạnh đó, bố mẹ cũng nên đồng hành, cùng trẻ xem TV và giải thích nội dung trên tivi cho con để trẻ có thể tiếp thu và hiểu sâu hơn những nội dung đang xem. Đồng thời, cha mẹ cũng nên giải thích rõ ràng cho trẻ hiểu về việc tại sao bé không thể xem một số chương trình.

Sự tương tác giữa cha mẹ và con cái trong

quá trình xem TV không những góp phần gắn kết cha mẹ với trẻ mà còn đồng thời thúc đẩy sự phát triển trí não của trẻ. ■

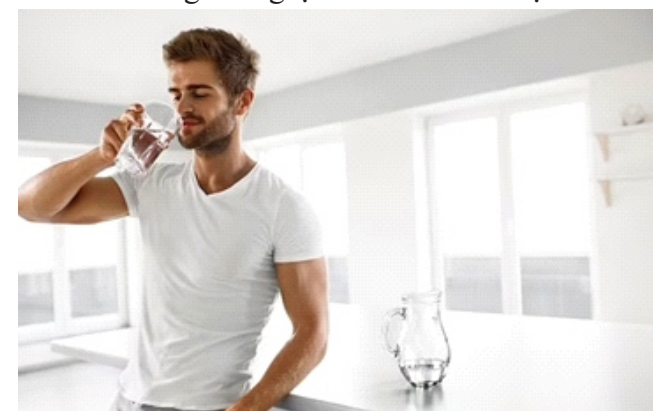
Chuyên gia nói gì về việc uống nước ấm ngay khi thức dậy?

Nhiều người thức dậy có cảm giác khát nước và thích bắt đầu ngày mới bằng một ly nước ấm.

Bàn về vấn đề này, tiến sĩ Vaishali Shukla, người sáng lập Trung tâm sức khỏe Vedamrit (Ấn Độ), chia sẻ: “Thói quen uống nước ấm sau khi thức dậy rất tốt, vì không chỉ giúp làm dịu cơn khát mà còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe bao gồm thúc đẩy giảm cân, hỗ trợ tiêu hóa và kích thích thận lọc tốt hơn”.

Tuy nhiên, tiến sĩ Karishma Shah, chuyên gia dinh dưỡng ở Ấn Độ, lại cho rằng không có sự khác biệt về tác dụng của việc uống nước ấm, nước ở nhiệt độ bình thường hay nước lạnh. “Nước ở nhiệt độ nào cũng được, miễn là uống nước ngay khi thức dậy”, tiến sĩ Shah nói, theo India Express.

Tiến sĩ Pradeep Rao, giám đốc và trưởng khoa tiết niệu tại Bệnh viện Global (Ấn Độ) cũng đồng ý với ý kiến trên và nhấn mạnh rằng nhiệt độ của nước uống không tạo ra nhiều khác biệt.



Nhiều người thích bắt đầu ngày mới bằng một ly nước ấm

Uống nước ở nhiệt độ khác nhau, dù nước nóng hoặc nước lạnh, thường không ảnh hưởng nhiều đến cơ thể. Bởi vì khi nước đến niêm mạc dạ dày, nhiệt độ của nước đã được điều chỉnh phù hợp với nhiệt độ cơ thể, theo India Express.

Tuy nhiên, nhiệt độ của nước uống sẽ ảnh hưởng đến đường hô hấp trên. Vì vậy, không nên uống nước lạnh khi bị cảm lạnh, cúm.

Tiến sĩ Pradeep Rao nói thêm rằng mặc dù uống đủ nước là vô cùng quan trọng, nhưng uống quá nhiều nước cũng có thể có tác động tiêu cực đến cơ thể. Tất nhiên cơ thể cần nhiều nước hơn vào mùa hè, đặc biệt là sau khi tập thể dục, khi ở ngoài nắng quá lâu hoặc đổ mồ hôi nhiều.

Hãy luôn mang theo nước bên mình, đặc biệt là khi trời nóng, ông Pradeep Rao lưu ý, theo India Express. ■



Gen di truyền có thể ảnh hưởng đến thói quen hút thuốc và uống rượu

Các nhà khoa học đã chứng minh gen di truyền có mối liên quan đến thói quen sử dụng thuốc lá và rượu bia.

Dù chịu ảnh hưởng lớn bởi những yếu tố về môi trường và xã hội, nhưng cũng có nhiều bằng chứng cho thấy thói quen dùng thuốc lá và bia rượu cũng bị tác động bởi gen di truyền.

Trong một nghiên cứu bao gồm gần 3,4 triệu người có nguồn gốc từ châu Phi, châu Mỹ, Đông Á và châu Âu đã chỉ ra rằng gen di truyền có liên quan đến tổng lượng thuốc lá và rượu, bia tiêu thụ.

Các nhà khoa học đã tiến hành phân tích sàng lọc bộ gen để tìm ra mối liên hệ giữa các loại bệnh và trình tự gen di truyền của 3,383,199 người (trong số đó có 21% không phải là người châu Âu).

Có 3,823 biến thể gen liên quan với việc tiêu thụ thuốc lá và rượu, bia. 39 trong tổng số này giống nhau về độ tuổi bắt đầu hút thuốc. 243 biến thể có lượng tiêu thụ thuốc lá mỗi ngày giống nhau và 849 biến thể giống nhau về tổng lượng tiêu thụ đồ uống cồn trong mỗi tuần.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng các biến thể gen

liên quan đến thói quen tiêu thụ thuốc lá và rượu bia có tác động tương tự đối với các thể hệ khác nhau.

“Chúng tôi cũng phát hiện ra khả năng di truyền tương tự đối với các tính trạng qua nhiều thế hệ khác nhau, điều này cho thấy rằng những ảnh hưởng của cấu trúc gen là giống nhau với mỗi thế hệ”. Theo nhà tâm lý học Gretchen Saunders, Đại học Minnesota, Minneapolis cho biết.



Ảnh minh họa

Tuy nhiên các nhà khoa học cũng chỉ ra khiếm khuyết ở nghiên cứu rằng bộ gen trên nhóm tổ tiên của người châu Âu là sự kết hợp giữa rất nhiều yếu tố di truyền khác nhau.

Bên cạnh đó nghiên cứu này cũng không bao gồm nhóm người Trung Đông và Ấn Độ - nơi

người dân tiêu thụ thuốc lá thường xuyên. Vì thế kết quả của nghiên cứu chỉ đúng một phần trong việc dự đoán hành vi hút thuốc lá ở đa dạng các sắc tộc.

Bên cạnh đó những ảnh hưởng giống nhau của thói quen tiêu thụ thuốc lá và rượu bia đến các thể hệ gen di truyền có lẽ chỉ đúng một phần.

Bởi vì các nhà nghiên cứu cho rằng hầu hết nhóm người không phải dân châu Âu tham gia vào cuộc khảo sát đến từ nước Mỹ, do đó họ có chung chính sách về y tế công cộng và sự sẵn có của nicotin và đồ uống có cồn (vì thế rất khó để xác định các tác động của gen). ■

Bị sét đánh nhiều lần nhất không chết

Cựu kiểm lâm viên Roy C. Sullivan (đến từ bang Virginia - Mỹ) bị sét đánh trúng 7 lần nhưng vẫn sống sót.

Lần đầu tiên ông Sullivan bị sét đánh là năm 1942 (khiến mất móng chân cái). Sáu lần còn lại vào các năm 1969 (mất lông mày), năm 1970 (vai trái cháy xém, năm 1972 (cháy tóc), năm 1973 (cháy tóc và bỏng chân), năm 1976 (bị thương ở mắt cá chân) và năm 1977 (bỏng ngực và bụng).

Tháng 9-1983, ông Sullivan qua đời. ■

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

616-2038/1606 (1y)

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 công: 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

Thế giới của trẻ trước 7 tuổi quan trọng như thế nào?

GS. Lipton, nhà khoa học lỗi lạc người Mỹ từng nói rằng: '95% cuộc sống của chúng ta sẽ được lập trình trong 7 năm đầu đời'.

Nhà triết học vĩ đại người Hy Lạp Aristotle từng nói: "Hãy cho tôi 1 cậu bé cho đến 7 tuổi và tôi có thể cho bạn thấy cậu ta như thế nào khi lớn". Hàng ngàn năm sau, khoa học hiện đại vẫn cùng quan điểm này của ông về thế giới của trẻ trước 7 tuổi. Còn GS. Lipton, nhà khoa học lỗi lạc người Mỹ từng nói rằng: "95% cuộc sống của chúng ta sẽ được lập trình trong 7 năm đầu đời".

Vậy, chúng ta cần quan tâm và đầu tư gì với 1 đứa trẻ trước 7 tuổi? Dưới đây là quan điểm từ chuyên gia - bác sĩ dinh dưỡng Anh Nguyễn, chuyên gia tư vấn về y học bộ gen, Phó Tổng Biên tập tạp chí Harvard Public Health Review tại Đại học Harvard.

Bố mẹ cần quan tâm các giai đoạn phát triển tâm lý quan trọng của trẻ

- 3 tháng tuổi trẻ có thể hiểu cảm xúc buồn, vui, giận dữ. Cha mẹ nên tránh các cuộc tranh cãi trước mặt trẻ ngay từ lúc này.

- 9 đến 18 tháng tuổi trẻ sẽ phát triển mạnh mẽ sự kết dính với mẹ và phát triển nỗi lo chia cắt.

- 3 đến 5 tuổi: trẻ muốn được độc lập và tự do trong mọi hoạt động. Cha mẹ nên trở thành người cùng chơi hơn là điều khiển trẻ nên chơi ra sao. Giai đoạn này cũng nên dạy trẻ cách chia sẻ, những bài học về yêu thương.

- 6 đến 10 tuổi: giai đoạn này trẻ thường tò mò và quan tâm đến các vấn đề. Đây là lúc cha mẹ phải đối mặt với những câu hỏi của trẻ. Cha mẹ nên tận dụng để ở bên con, trở thành bạn của trẻ, đừng để lỡ bởi vì những giai đoạn sau đó hướng tập trung của trẻ sẽ không còn là bạn nữa.



Ảnh minh họa

Quan tâm các giai đoạn học hỏi nhanh của não bộ trẻ

Não bộ trẻ giai đoạn này có thể hình thành lên đến 1.000 kết nối mỗi giây và có thể truy xuất lên đến 100.000 từ mỗi ngày. Tốc độ xử lý này làm trẻ phát triển ngôn ngữ, nhận thức, cảm xúc và hành vi xã hội rất nhanh. Điều này có nghĩa rằng cha mẹ không nên bỏ lỡ khoảng thời gian này để giao tiếp, trò chuyện, tương tác và vui chơi cùng

trẻ.

- Từ khi sinh ra đến 5 tháng tuổi: mẹ thường xuyên tiếp xúc da kề da với bé, thì thầm, mát-xa, chơi cùng bé đặc biệt trong những lúc bé nằm sấp.

- Từ 6 tháng tuổi - 1,5 tuổi: thường xuyên nói cho bé nghe về những việc bạn làm với bé như thay tã như thế nào, tắm cho bé ra sao...

- Từ 3 đến 7 tuổi: cách nói chuyện gợi mở tình huống để bé tìm hướng giải quyết. Ví dụ, tưởng tượng mẹ và con phải đi qua 1 đường hầm rất tối, con nghĩ mình cần đem theo những vật dụng gì và phải làm sao để vượt qua đường hầm tối này nhỉ?

Quan tâm các giai đoạn chiều cao của trẻ phát triển nhanh

Tính luôn giai đoạn bào thai, có 4 giai đoạn phát triển vượt bậc về chiều cao của 1 người, trong đó có đến 3 thời điểm xảy ra trước tuổi dậy thì. Không những vậy, một nghiên cứu thú vị của nhóm GS. Adams, ĐH New South Wales trên 1 triệu người trong 40 ngành công nghiệp khác nhau suốt 6 năm cho thấy có mối liên hệ giữa khả năng tư duy và chiều cao, cứ mỗi 1cm trên chiều cao trung bình tương đương 0.91 điểm IQ. Điều này cho thấy tầm vóc không chỉ cho trẻ sự tự tin trong vóc dáng, mà còn là kì vọng cho 1 dân tộc hùng mạnh về tư duy lẫn kinh tế.

Đây là những điều bạn cần quan tâm để giúp trẻ phát triển tối ưu chiều cao trong những giai đoạn này:

1. Dinh dưỡng

Chế độ ăn trẻ cần đa dạng, cân bằng, cũng như đầy đủ các vitamin khoáng quan trọng cho sự phát triển chiều cao như vitamin D, kẽm, sắt, canxi...

- Trong đó vitamin D giúp hỗ trợ hấp thu canxi và nhu cầu cần 400 IU/ngày.

- Canxi là nguyên liệu cần thiết cho sự phát triển xương. Trẻ được khuyến nên ăn đa dạng để đảm bảo nhận đủ lượng canxi trẻ cần từ đa dạng các nguồn.

- Nên đa dạng nguồn đạm cho trẻ trong bữa ăn hàng ngày và trong tuần. Mỗi tuần, trẻ cần 2 ngày thịt bò, heo, 2 ngày cá và hải sản, 2 ngày thịt gà, gia cầm hay trứng và 1 ngày trẻ có thể lấy đạm từ những nguồn khác như các loại đậu, đậu hũ hoặc hải sản.

2. Lối sống năng động

Trẻ dưới 5 tuổi khuyến khích nên có lối sống năng động. Để đạt được điều này, trẻ cần giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị điện tử như TV, Ipad, điện thoại không quá 60 phút/ngày. Trẻ từ 5 đến 11 tuổi có thể tham gia 1 số loại hình thể thao bài bản như bơi lội, đá banh, học võ... Chỉ cần duy trì ít nhất 60 phút/tuần với trẻ 5-10 tuổi, 90 phút/tuần với trẻ trên 10 tuổi.

3. Hạn chế thừa cân béo phì sau 2 tuổi

Thừa cân béo phì sẽ làm trẻ tích trữ mỡ trong cơ thể, tăng nguy cơ tim mạch, gan nhiễm mỡ và hơn hết làm trẻ giảm vận động và hấp thu vitamin D kém.

4. Ngủ đủ giấc

Giờ ngủ nên thiết lập sớm khi trẻ bước sang 10 tháng tuổi để trẻ quen với việc tự vào giấc ngủ. Trước giờ ngủ 20-30 phút nên có khoảng thời gian hugging time để giúp trẻ vào giấc ngủ tốt hơn.

Quan tâm các giai đoạn quan trọng cần đầu tư giáo dục cho trẻ

Theo nghiên cứu của Heckman, trẻ được đầu tư tốt về tương tác, giáo dục có cơ hội phát triển gấp 6 lần về thành công và hạnh phúc trong việc chọn đúng nghề nghiệp và ước mơ của mình. Đây là những điều cha mẹ nên quan tâm từ sớm cho trẻ.

Trước khi chọn trường mẫu giáo và quyết định 1 nơi để trẻ học khi trẻ bước sang 3 tuổi, hãy tìm hiểu về triết lý giáo dục của trường, thái độ của giáo viên và nhân viên trong trường hơn là chỉ nhìn vào cơ sở vật chất của trường.

3 tuổi cũng là độ tuổi tốt để đầu tư ngoại ngữ cho trẻ. Chủ yếu giúp trẻ học thông qua giao tiếp và vui chơi, chứ không ép học với 1 khung chương trình dày đặc.

5 tuổi là độ tuổi thích hợp để trẻ học về nghệ thuật như vẽ, đàn phím và hát. Một lần nữa, học ở đây là chơi để học. Đừng tạo quá nhiều áp lực. Để con tham gia, vui chơi và học từ đó. ■

Tình yêu kích thích đến bộ não như thế nào?

Tình yêu mang đến những tác động rất mạnh đến bộ não và nó có thể kiểm soát hành vi của một con người.

PGS. TS Gül Dölen cho biết hóa ra việc yêu sẽ giải phóng các chất hóa học quan trọng của não từ một số vị trí nhất định. Một trong những vùng não đó là vùng dưới đồi. Đây là khu vực đa chức năng hình thành hormone oxytocin, hay còn được gọi là hormone tình yêu.



Ảnh minh họa

Oxytocin là một loại hormone đặc biệt thúc đẩy sự gắn kết. Nó được giải phóng trong quá trình sinh nở, cho con bú, cực khoái và âu yếm. Khi chúng ta yêu có đến 60.000 đến 85.000 phân tử oxytocin trong các tế bào thần kinh lớn được giải phóng. Một hạn chế của nghiên cứu là hầu hết các đối tượng thí nghiệm đều là loài gặm nhấm chứ không phải con người.

Họ sử dụng những con chuột biến đổi gen được tiêm huỳnh quang. Bằng cách đó, các tế bào thần kinh sẽ phát sáng khi được kích hoạt, các chuyên gia có thể nhìn thấy rõ chúng hoạt động như thế nào. ■



Giúp trẻ hiểu giá trị của tinh thần tình nguyện

Cha mẹ cần dạy cho con mình về sự đồng cảm và giá trị của việc cho đi ngay từ khi còn nhỏ.

Nhiều cha mẹ có thói quen đáp ứng mọi nhu cầu của trẻ. Liệu các phụ huynh có đang vô tình nuôi dạy những đứa trẻ chỉ biết nhận mà không muốn cho đi? Theo các chuyên gia tâm lý, cha mẹ cần dạy cho con mình về sự đồng cảm và giá trị của việc cho đi ngay từ khi còn nhỏ.

Hoạt động hướng đến cộng đồng

Trong vài năm gần đây, nữ phụ huynh Salma Syed ở Toronto (Canada) cùng các con Maarya (12 tuổi), Ibraheem (8 tuổi) và Sameeha (6 tuổi), đã tham gia Spreading Salam. Đây là một nhóm được thành lập để giúp trẻ em học cách tình nguyện và đền đáp.

Tại đây, các tình nguyện viên nhí sẽ giao lưu với các bạn trong nhóm, làm bánh mì và gói chúng lại. Sau đó, cha mẹ và một số trẻ lớn hơn sẽ đến trung tâm thành phố Toronto để trao thức ăn và nước cho những người vô gia cư. Các tình nguyện viên nhí tham gia Spreading Salam cũng làm và giúp phân phát giỏ thức ăn cho những người tị nạn tại Canada.

Nữ phụ huynh Syed chia sẻ: “Chúng tôi muốn đảm bảo rằng mình đang truyền cho con những giá trị để giúp đỡ người khác. Đó là toàn bộ ý tưởng về từ thiện và hoạt động từ thiện cũng như sự cho đi, chứ không mong đợi được đền đáp.

Tôi nghĩ trẻ thích làm việc đó vì các con được nắm quyền sở hữu một thứ gì đó. Trẻ cũng có thể thấy rằng, mình đang giúp đỡ người khác. Chúng tôi đã nói với trẻ về việc mình may mắn như thế nào khi không phải phụ thuộc vào người khác về những thứ đơn giản như thức ăn và nước uống”.



Ảnh minh họa

Gia đình Syed và các con tham gia tình nguyện suốt cả năm. Tuy nhiên, cô và các con hoạt động từ thiện nhiều hơn trong tháng Ramadan. Syed cho biết, cô muốn biến hoạt động từ thiện tích cực này trở thành công việc gia đình khi các con còn nhỏ. Nhờ vậy, trẻ sẽ luôn biết nghĩ đến người khác.

“Bây giờ, lũ trẻ sẽ nghĩ về cách có thể giúp đỡ mọi người, ngay cả khi đó là những việc nhỏ như việc nhà”, nữ phụ huynh chia sẻ. Gia đình

Syed cũng tham gia vào các hoạt động tình nguyện với Hướng đạo sinh Canada. Đồng thời, quyên góp hàng tháng cho một trẻ em thông qua chương trình Because I Am a Girl của Plan International Canada.

Hầu hết phụ huynh đều muốn nuôi dạy nên những đứa trẻ chu đáo và biết ơn. Việc trẻ có thể dành thời gian, quyên góp hàng hóa hoặc tiền bạc cho các tổ chức từ thiện và phi lợi nhuận là một cách để khuyến khích điều đó. Các phụ huynh cần phát triển cách suy nghĩ này ở những người trẻ. Đồng thời, cho trẻ thấy rằng, những quan điểm mới là điều quan trọng.

Thực tế, làm giàu tính cách và dạy trẻ cách trở thành một người tốt là sản phẩm phụ tuyệt vời của hoạt động cộng đồng. Trọng tâm chính của những hoạt động này là giúp đỡ cộng đồng. Do đó, các phụ huynh có thể áp dụng một số phương pháp để trẻ hiểu được giá trị của hoạt động tình nguyện.

Để trẻ tình nguyện chọn một lý do

Bà Kate Bahen - Giám đốc điều hành của Charity Intelligence Canada, một tổ chức từ thiện có trụ sở tại Toronto - cho biết, việc chọn nguyên nhân là một trong những cách dễ dàng nhất để thu hút mọi người.

Theo bà Bahen, việc cho đi nên mang tính cá nhân và tự nguyện để tạo ra mối liên hệ lâu dài. Vì vậy, cha mẹ hãy lắng nghe trẻ: Nguyên nhân khiến chúng say mê là gì? Khi đó, câu trả lời của trẻ có thể khiến cha mẹ ngạc nhiên.

Tiền bạc hay thời gian?

Cách tốt nhất để biết người nhận cần thứ gì, đó là hỏi. Nữ phụ huynh Syed cho biết: “Ban đầu, chúng tôi từ thiện cho người vô gia cư các thanh granola, táo và bánh sandwich với một ít nước. Tuy nhiên, chúng tôi phát hiện ra rằng, rất nhiều người ở trung tâm thành phố không có đủ răng. Điều này gây khó khăn cho họ khi nhai thứ gì đó cứng như táo hoặc thanh granola. Vì vậy, họ nói với chúng tôi: Chúng tôi sẽ không thể lấy cái này. Hiện, chúng tôi quyết định sẽ mang cho họ thực phẩm mềm như salad hoặc cá ngừ, súp”.

Nếu quyên góp hàng hóa, tốt nhất là cha mẹ và trẻ nên hỏi xem người được nhận mong muốn điều gì. Lý do là vì chúng ta sẽ không muốn tạo gánh nặng cho người nhận bởi những hàng hóa chiếm nhiều không gian và không vừa vặn.

Bà Bahen cho biết: “Nhiều tổ chức từ thiện tràn ngập rác thải bị bỏ lại. Hãy chắc chắn rằng, việc cho đi của bạn luôn đi kèm với phẩm giá và nghĩ tới người nhận”. Đặc biệt, không nên mang những đồ vật chúng ta bỏ đi để làm từ thiện.

Bà Susan Larkin - Giám đốc cấp cao về từ thiện của Hội Chữ thập đỏ Canada - cho biết, trong những ngày đầu của tình huống khẩn cấp như trận cháy rừng ở Fort McMurray vào mùa hè năm 2019, quyên góp tiền là một lựa chọn chắc chắn.

“Trong một kịch bản thảm họa, dù là trong nước hay quốc tế, đều có những giai đoạn cần thiết. Ví dụ, trong các vụ cháy rừng ở Alberta, nhiều gia đình đã chạy trốn mà không có quần áo, thức ăn... Nhờ sự hào phóng của người dân Canada, chúng

tôi đã có thể cung cấp cho các gia đình những khoản tiền rất nhanh chóng, chuyển thẳng vào tài khoản ngân hàng của họ. Điều này có nghĩa là họ có thể đưa ra quyết định mua hàng của riêng mình dựa trên những gì cần nhất”, bà Larkin nói.

Trong khi đó, theo bà Sarah Winterton - Giám đốc bộ phận cộng đồng kết nối với thiên nhiên của Quỹ Động vật Hoang dã Thế giới, các hoạt động tình nguyện thực tế mà cha mẹ có thể làm cùng với con mình thực sự quan trọng. Bởi, những hoạt động sẽ mang lại cho trẻ trải nghiệm và tạo ra sự khác biệt. Cho dù là dành thời gian hay tiền bạc để từ thiện, thì việc cho trẻ tham gia sẽ củng cố ý tưởng giúp đỡ cộng đồng.

Bà Kate Bahen từ Charity Intelligence Canada cho rằng, đôi khi, sự hiện diện của trẻ em thực sự có thể giúp ích cho người cao tuổi. Các chuyến thăm của trẻ tại viện dưỡng lão là một ý tưởng tuyệt vời. Hoặc, trẻ cũng có thể kết nối với một người hàng xóm lớn tuổi, những người thích bầu bạn hoặc cần giúp đỡ việc gia đình. ■

Ba thói quen làm đẹp dễ khiến bạn già hơn tuổi thật

Phoi nắng quá nhiều, nuôi móng tay dài... là những việc có thể khiến diện mạo trông già hơn tuổi thật mà bạn không ngờ tới.

1. Tanning (nhuộm da)

Nhiều người thích phơi nắng để có làn da rám nắng khỏe khoắn, giúp vóc dáng thêm nóng bỏng, quyến rũ. Thói quen tắm nắng cũng giúp bổ sung vitamin D có lợi cho cơ thể. Tuy nhiên, khung giờ lý tưởng để tắm nắng chỉ trong khoảng 9-10h sáng hoặc 15-16h với thời lượng khoảng 15-20 phút. Ngược lại, khi tiếp xúc quá lâu với ánh sáng mặt trời, da dễ bị xỉn màu nhanh, lão hóa sớm, khô, nhăn, thậm chí ung thư da.

2. Trang điểm đậm

Makeup là công cụ để che đi khuyết điểm và làm nổi bật những ưu điểm trên gương mặt. Tuy nhiên, nếu không khéo léo chọn phong cách phù hợp, bạn có thể không đẹp hơn mà còn tự dim nhan sắc bản thân. Xu hướng của những năm gần đây là trang điểm nhẹ nhàng, makeup “có như không”, chọn những tone màu thanh lịch. Khi không cần thiết, hãy hạn chế những style trang điểm quá cầu kỳ như kẻ mắt đậm màu, tạo khối sắc nét, lớp nền đậm... để khiến bạn trông “dù” hơn tuổi thật.

3. Móng tay dài

Nhiều người có sở thích nuôi hoặc gắn móng tay dài. Chúng giúp đôi tay trông thon, dài hơn, nhưng cũng có thể làm diện mạo bạn già đi. Móng tay với độ dài vừa phải, được cắt giữa gọn gàng, sạch sẽ giúp bàn tay của bạn trông trẻ đẹp hơn. Bên cạnh đó, thay vì quá chăm chú vào phần móng, hãy dành cả thời gian cho làn da tay. Da tay khô, nhăn nheo cũng là một trong những yếu tố khiến bạn trông kém trẻ trung. ■

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

Diana Trujillo: Đến Mỹ với 300 USD, làm nghề dọn vệ sinh và trở thành giám đốc điều hành bay của tàu Perseverance

Diana Trujillo, Giám đốc nhiệm vụ sao Hỏa Perseverance của NASA, từ Colombia nhập cư vào Mỹ khi cô 17 tuổi.



Diana Trujillo

Khi còn là đứa trẻ lớn lên ở Cali, Colombia, Diana Trujillo nằm dưới những vì sao, nhìn lên bầu trời và nghĩ, "Phải có thứ gì đó ở ngoài kia tốt hơn thế này". Trujillo đã có cơ hội tận mắt chứng kiến tàu Perseverance của NASA, do cô làm giám đốc điều hành bay, hạ cánh thành công trên sao Hỏa.

"Hiểu được liệu chúng ta có đơn độc trong vũ trụ hay không là câu hỏi tôi thương", Trujillo, nói với CBS News. Cô hy vọng, trong vòng một năm Perseverance hoạt động trên bề mặt sao Hỏa, con người có thể sớm có câu trả lời.

Là một trong số ít phụ nữ gốc Tây Ban Nha làm việc trong lĩnh vực khám phá vũ trụ, Trujillo chưa bao giờ quên nguồn gốc mà từ đó cô lên đến đỉnh cao của ngành hàng không vũ trụ và có công việc mơ ước tại NASA.

Trước đây, cô kể với TechCrunch rằng cô lớn lên với suy nghĩ, phụ nữ chỉ có nhiệm vụ chăm sóc cho người đàn ông trong gia đình, và mẹ cô đã bỏ học y khoa khi gặp bố của cô và mang thai cô.

"Cha mẹ tôi ly hôn khi tôi 12 tuổi. Sau đó, mẹ tôi không có gì cả. Không có tiền. Chúng tôi thậm chí không có thức ăn. Chúng tôi luộc một quả trứng và chia đôi để ăn trong bữa trưa ngày hôm đó", cô nói.

"Tôi nhớ mình chỉ nằm dài trên bãi cỏ, nhìn lên bầu trời và nghĩ, *Phải có thứ gì đó ở ngoài kia tốt hơn thế này*. Một loài nào đó khác đối xử với đồng loại tốt hơn hoặc đánh giá cao các cá nhân hơn".

Trong một video của NASA cô nói thêm: "Tôi sinh ra và lớn lên ở Colombia. Có rất nhiều bạo lực đang diễn ra ở đó, vì vậy với tôi, nhìn lên bầu trời và ngắm các vì sao là chôn bình an của tôi".

Khi bước sang tuổi 17, Trujillo, khi đó không nói được tiếng Anh, đã bay đến Miami chỉ với 300 USD trong túi để bắt đầu cuộc sống theo cách cô muốn, theo CBS News.

Để có tiền học cao đẳng cộng đồng, Trujillo làm công việc dọn vệ sinh, sau đó cô có cơ hội chuyển tiếp lên Đại học Florida và theo học chuyên ngành kỹ thuật hàng không vũ trụ.

"Tôi xem mọi thứ như một cơ hội", cô nói với CBS News. "Tôi không nghĩ rằng "không thể tin được mình phải làm công việc dọn dẹp", mà tôi nghĩ "thật vui vì mình có một công việc, có thể mua thức ăn và có một mái nhà để ngủ". Tất cả những điều đó, đến tận bây giờ, giúp tôi nhìn cuộc sống khác đi. Mọi giây phút đều quan trọng".

Trujillo nộp đơn vào Học viện NASA vào năm cuối đại học và là phụ nữ gốc Tây Ban Nha nhập cư đầu tiên tham gia chương trình này, theo TechCrunch. NASA đã thuê cô khi còn là sinh viên năm cuối, và vào năm 2009, cô trở thành kỹ sư hệ thống viễn thông cho tàu Mars Curiosity Rover, đã hạ cánh thành công trên sao Hỏa vào năm 2012.

"Khi còn là một cô bé, tôi đã thấy những người phụ nữ trong gia đình mình từ bỏ rất nhiều thứ. Điều đó cho tôi sự kiên trì để tôi sẽ không từ bỏ ước mơ của mình", cô nói với TechCrunch. "Tôi muốn cho gia đình thấy rằng phụ nữ có giá trị và quan trọng".

Giờ đây, với tư cách là thành viên của Phòng thí nghiệm Sức đẩy Phản lực của NASA (JPL), Trujillo đã giúp tạo ra cánh tay robot mà Perseverance sử dụng để thu thập các mẫu đá trên sao Hỏa trong nhiệm vụ của mình. Các mẫu này sẽ giúp các nhà khoa học hiểu rõ hơn về địa hình sao Hỏa và trả lời câu hỏi liệu ở đó có từng tồn tại sự sống hay không.

Vừa qua, Trujillo đã tổ chức chương trình phát sóng tiếng Tây Ban Nha đầu tiên của NASA về chủ đề hạ cánh trên các hành tinh. Mục đích là để giúp thế hệ phụ nữ Latinh tiếp theo nhận ra họ cũng có thể thành công trong thế giới STEM.

"Những người phụ nữ, những người mẹ hoặc người cha, người chú, tất cả mọi người, phải nhìn thấy điều này", cô nói với CBS News. "Đề họ có thể nói lại với thế hệ trẻ, *cô ấy làm được, con cũng vậy*". ■

"Hỏa Diệm Sơn" ngoài hành tinh tiết lộ khả năng Trái đất hóa địa ngục

Một bản sao hoàn hảo của Trái đất, ra đời giữa vùng sự sống, mang khí hậu ôn đới... đã trở thành địa ngục với bầu khí quyển khó thở, sặc mùi lưu huỳnh chỉ vì thứ cũng hiện diện trên địa cầu.

Một nghiên cứu mới dẫn đầu bởi tiến sĩ Michael Way từ Trung tâm Chuyến bay không gian Goddard của NASA cho thấy Trái đất của chúng ta đã thoát hiểm trong đường tơ kẽ tóc như thế nào để có thể giữ được trạng thái một hành tinh sống được.

Theo tờ Space, công trình đã nhắm vào sao Kim, dựa trên bộ dữ liệu hàng thập kỷ mà NASA đã thu thập về hành tinh này kể từ cuộc "khai phá" của tàu vũ trụ Magellan vào năm 1990. Ngay từ cuộc thám hiểm đầu tiên đó, tàu Magellan đã phát

hiện phần lớn bề mặt hành tinh được bao phủ bởi đá bazan núi lửa.

Điều đó cho thấy hành tinh này đã phải hứng chịu hàng chục đến hàng trăm ngàn năm hoạt động núi lửa khốc liệt, xảy ra vào một thời điểm nào đó trong vài tỉ năm qua. Một vài sự kiện núi lửa còn kéo dài tới 1 triệu năm.

Núi lửa là một phần của hoạt động địa chất và thực sự cần để một hành tinh duy trì sự ổn định môi trường, khí hậu. Chính Trái đất của chúng ta, thông qua hoạt động địa chất bao gồm kiến tạo mảng sôi động đã góp phần nuôi dưỡng một thế giới phù hợp với sự sống.

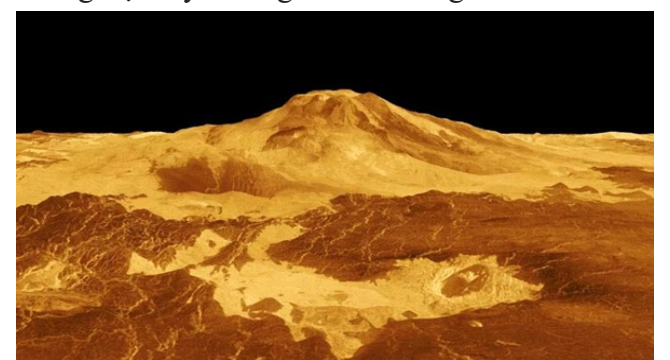
Nhưng cái gì quá mức thì đều có hại, mà hoạt động địa chất quá sôi động với những "Hỏa Diệm Sơn" thì nhau phun trào đã giải phóng lượng carbon dioxide nhiều đến nỗi khí hậu vượt ngưỡng chịu đựng.

Điều này thay vì cung cấp nhiệt độ cần thiết cho sự sống thì lại đun sôi các đại dương, làm chúng bốc hơi lên khí quyển, mà hơi nước cũng là một loại khí nhà kính. Vậy là hiệu ứng nhà kính trở nên khốc liệt, nước cũng bị thất thoát vào không gian, sao Kim chỉ còn lại một thế giới khô cằn ngập carbon dioxide và lưu huỳnh.

"Mặc dù chúng tôi chưa chắc về tần suất các sự kiện tạo nên các trường hợp này xảy ra, nhưng chúng tôi thu hẹp nó bằng cách nghiên cứu lịch sử của chính Trái đất" - tiến sĩ Way tuyên bố.

Các dữ liệu địa chất của Trái đất cũng xác nhận các sự kiện núi lửa khốc liệt tạo nên các vùng đá bazan rộng lớn. Thậm chí nó từng lặp lại trong thời gian gần, với nhiều siêu núi lửa tạo ra tuyết chùng hàng loạt trong nửa tỉ năm qua.

Ví dụ gần gũi là sự tuyệt chủng cuối kỷ Devon (370 triệu năm trước) hoặc "mùa đông núi lửa" góp phần giết chết khủng long do tác động thiên thạch kích hoạt một loạt thiên tai. Trước đó, sự kiện tuyệt chủng hàng loạt Tam Điệp - Jura được quy cho sự hình thành "tinh đá lửa" Magmatic Trung Đại Tây Dương lớn nhất thế giới.



Maat Mons cao tới 2 dặm là một trong những ngọn núi lửa lớn nhất Sao Kim

Rất may, Trái đất không kích hoạt núi lửa của mình liên tục trong một thời gian dài hay quá tay như sao Kim, khí hậu vẫn có cơ hội phục hồi song song với những dạng sống mới tiếp tục tiến hóa sau đại tuyệt chủng.

Nghiên cứu vừa công bố trên Planetary Science Journal cung cấp thêm bằng chứng cho thấy quá trình tiến hóa hành tinh là một sự kiện đầy may rủi.

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

Thật ra Hệ Mặt trời sinh ra tới 3 hành tinh phù hợp với sự sống là sao Kim, Trái đất và sao Hỏa, cả 3 đều có các bằng chứng về đại dương cổ đại, thậm chí là sự sống cổ đại, nhưng hiện tại chỉ còn mỗi Trái đất chắc chắn đang có sự sống.

Trở lại với sao Kim, hành tinh được cho là giống Trái đất nhất khi mới ra đời, NASA dự định sẽ khám phá kỹ càng hơn trong nhiệm vụ DAVINCI sắp tới, một sứ mệnh sẽ điều tra thành phần hóa học chi tiết trong bầu khí quyển ngột ngạt của sao Kim cũng như chụp ảnh bầu khí quyển của nó.

Phía sau còn có sứ mệnh VERITAS cũng của NASA và EnVision của ESA (Cơ quan Vũ trụ châu Âu) dự định phóng vào những năm 2030, hay VOICE mà Trung Quốc tuyên bố sẽ phóng trong năm 2027. ■

Các nhà khoa học xác định thời điểm loài người nên rời bỏ Trái Đất do khí quyển cạn sạch oxy

Tại thời điểm đó, loài người hay hầu hết các dạng sống khác vốn dựa vào oxy để tồn tại gần như không còn cơ hội để sống sót trên Trái Đất

Hiện tại, sự sống đang phát triển mạnh mẽ trên hành tinh giàu oxy của chúng ta. Tuy nhiên, quãng thời gian “tươi đẹp” này sẽ không kéo dài một cách mãi mãi. Thay vào đó, bầu khí quyển Trái đất sẽ trở lại trạng thái giàu khí mê-tan và ít oxy trong tương lai, theo một nghiên cứu đã được công bố trên tạp chí Nature Geoscience.

Theo đó, điều này có lẽ sẽ không xảy ra trong một tỷ năm nữa hoặc lâu hơn. Nhưng khi sự kiện này xảy đến, nó sẽ diễn ra khá nhanh. Sự dịch chuyển này sẽ đưa hành tinh Xanh trở lại trạng thái giống như trước khi xảy ra sự kiện được gọi là Sự kiện oxy hóa lớn (GOE) vào khoảng 2,4 tỷ năm trước.



Tại thời điểm đó, loài người hay hầu hết các dạng sống khác vốn dựa vào oxy để tồn tại gần như không còn cơ hội để sống sót trên Trái Đất. Nói cách khác, loài người sẽ phải tìm cách rời khỏi Trái Đất vào một thời điểm nào đó trong vòng một tỷ năm tới.

Đề đi đến kết luận của mình, các nhà nghiên cứu đã chạy các mô hình chi tiết về sinh

quyển của Trái đất, tính đến sự thay đổi độ sáng của Mặt trời và mức giảm tương ứng của nồng độ carbon dioxide, vốn bị phân hủy do mức nhiệt tăng. Ít carbon dioxide hơn có nghĩa là ít sinh vật quang hợp hơn (như thực vật), điều này sẽ dẫn đến ít oxy hơn.

Các nhà khoa học trước đây cũng đã dự đoán rằng bức xạ tăng lên từ Mặt trời sẽ làm “bốc hơi” nước biển khỏi bề mặt hành tinh của chúng ta trong vòng khoảng 2 tỷ năm. Tuy nhiên mô hình mới nhất này – vốn đã chạy trung bình gần 400.000 lượt mô phỏng – cho biết việc Trái Đất giảm lượng oxy trước tiên sẽ tiêu diệt toàn bộ sự sống.

Nhà khoa học Trái đất Chris Reinhard, từ Viện Công nghệ Georgia, nói với New Scientist: "Sự sụt giảm oxy là rất, rất nghiêm trọng. Chúng ta đang nói về lượng oxy ít hơn khoảng một triệu lần so với ngày nay".

Theo tính toán của chuyên gia Reinhard và nhà khoa học môi trường Kazumi Ozaki, từ Đại học Toho, Nhật Bản, khoảng thời gian các dạng sống sinh sôi nảy nở nhờ bầu khí quyển giàu oxy của Trái Đất có thể chỉ chiếm 20 - 30% trên tổng vòng đời của Hành tinh xanh.

Tuy nhiên, sự sống của các vi sinh vật vẫn sẽ tồn tại rất lâu sau khi loài người rời đi.

"Bầu khí quyển sau quá trình khử oxy lớn được đặc trưng bởi lượng khí mê-tan tăng cao, lượng CO2 thấp và không có tầng ozone. Trái đất có thể sẽ là một thế giới của các dạng sống yếm khí", ông Ozaki cho biết.

Đáng chú ý, nghiên cứu mới nhất này cũng giúp chúng ta rất nhiều trong việc tìm kiếm các hành tinh có thể sinh sống được bên ngoài Hệ Mặt trời. Trong bối cảnh các kính viễn vọng mạnh mẽ đang đi vào hoạt động hàng loạt, các nhà khoa học muốn biết những gì họ nên chú ý trong hàng loạt dữ liệu mà các thiết bị này đang thu thập.

Cụ thể, oxy trong khí quyển có thể không phải là một điều kiện tiên quyết khi tìm kiếm nơi ở mới cho loài người, do khoảng thời gian một hành tinh giàu loại khí này không kéo dài quá lâu. Thay vào đó, chúng ta cần săn lùng các dấu hiệu sinh học khác ngoài oxy để có cơ hội phát hiện ra địa điểm hỗ trợ sự sống tốt nhất trong vũ trụ. ■

Cải thiện trí nhớ bằng liệu pháp laser

Liệu pháp ánh sáng laser đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc cải thiện trí nhớ ngắn hạn.

Đây là kết quả được công bố trong một nghiên cứu đăng trên tạp chí Science Advances.

Các nhà khoa học tại Trường Đại học Birmingham (Anh) và Đại học Sư phạm Bắc Kinh (Trung Quốc) đã chứng minh rằng, liệu pháp không xâm lấn này có thể cải thiện trí nhớ ngắn hạn ở người lên tới 25%.

Phương pháp điều trị được gọi là kích thích quang sinh học xuyên sọ (tPBM). Đây là phương pháp được áp dụng cho một vùng não, gọi là vỏ não

trước trán bên phải. Khu vực này đóng vai trò quan trọng đối với bộ nhớ của con người.

Mới đây, nhóm nghiên cứu đã chứng minh rằng, trí nhớ ở người tham gia được cải thiện sau vài phút điều trị. Các nhà khoa học cũng có thể theo dõi những thay đổi trong hoạt động của não, bằng cách sử dụng điện não đồ (EEG) khi điều trị và xét nghiệm.



Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng, điều trị bằng ánh sáng laser sẽ cải thiện trí nhớ làm việc ở chuột.

Trong khi đó, các nghiên cứu trên người cho thấy, điều trị bằng tPBM có thể cải thiện độ chính xác, tăng tốc thời gian phản ứng, cải thiện chức năng như sự chú ý và cảm xúc. Tuy nhiên, đây là nghiên cứu đầu tiên xác nhận mối liên hệ giữa tPBM và trí nhớ làm việc ở người.

Ông Dongwei Li - Trung tâm Sức khỏe Não người, Trường Đại học Birmingham, đồng tác giả của nghiên cứu - cho biết: "Những người mắc các bệnh như ADHD (rối loạn tăng động giảm chú ý) hoặc các bệnh liên quan đến chú ý khác có thể được hưởng lợi từ loại điều trị này. Đây là phương pháp an toàn, đơn giản và không xâm lấn, không có tác dụng phụ".

Các nhà nghiên cứu tại Trường Đại học Sư phạm Bắc Kinh đã thực hiện thí nghiệm trên 90 người tham gia, gồm cả nam và nữ trong độ tuổi từ 18 - 25.

Những người tham gia được điều trị bằng ánh sáng laser tới vỏ não trước trán bên phải ở bước sóng 1.064 nm. Trong khi đó, những người khác được điều trị với bước sóng ngắn hơn, hoặc ở vỏ não trước trán bên trái.

Sau khi xử lý tPBM trong hơn 12 phút, những người tham gia được yêu cầu ghi nhớ các hướng hoặc màu sắc của một tập hợp hiện thị trên màn hình. Những người tham gia được điều trị bằng ánh sáng laser tới vỏ não trước trán bên phải ở bước sóng 1.064 nm cho thấy sự cải thiện rõ ràng về trí nhớ.

Dữ liệu bao gồm từ việc theo dõi điện não đồ (EEG) trong quá trình thí nghiệm đã được phân tích tại Trường Đại học Birmingham. Kết quả cho thấy, những thay đổi trong hoạt động của não cũng dự đoán sự cải thiện về hiệu suất bộ nhớ.

Các nhà nghiên cứu vẫn chưa biết chính xác lý do tại sao phương pháp điều trị này mang lại hiệu quả tích cực đối với trí nhớ làm việc. Ngoài ra, thời gian hiệu quả kéo dài cũng là câu hỏi chưa

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

Những bức ảnh hiếm hoi về tàu hỏa hạng sang những năm 1900 - 1940

Vào đầu những năm 1900, du lịch giải trí nói chung và di chuyển bằng tàu hỏa hạng sang là thứ chỉ được trải nghiệm bởi những người giàu có và thượng lưu.



Vào đầu đến giữa thế kỷ 20, tàu hỏa là một phương tiện phổ biến để đi lại. Qua những bức ảnh cổ điển này, chúng ta có thể thấy hình ảnh du lịch bằng tàu hỏa hạng sang trong những ngày xưa đẹp đẽ như thế nào với đồ nội thất xa hoa và ẩm thực cao cấp, giữ một vị trí đặc biệt trong lịch sử phong phú của ngành đường sắt.

Những năm 1920 và 1930 là thời kỳ hoàng kim cho du lịch đường sắt ở Mỹ và Châu Âu, thời kỳ mà đường sắt được miêu tả như những tiện nghi hiện đại đưa hành khách đến những nơi nghỉ ngơi lãng mạn trong sự sang trọng và thoải mái.

Các tuyến đường sắt của Mỹ đã từng phát triển rất rực rỡ, đưa nền kinh tế Mỹ phát triển. Năm 1825, tuyến đường sắt đầu tiên trên thế giới ra đời ở Anh - nơi khai sinh ra cuộc Cách mạng Công nghiệp.

Bốn năm sau, tuyến đường sắt đầu tiên của Mỹ, Đường sắt Baltimore-Ohio, được hoàn thành. Kể từ lúc này, việc xây dựng đường sắt ở Hoa Kỳ bước vào giai đoạn cao trào. Trong 20 năm, tổng số km đường sắt của Mỹ tăng lên 14.000 km.

Sự ra đời của các tuyến đường sắt Hoa Kỳ đồng thời với sự trỗi dậy của chủ nghĩa tự do kinh tế ở Châu Âu và Hoa Kỳ. Kết quả là ngành đường sắt Hoa Kỳ ngay từ khi mới thành lập đã phát triển truyền thống đầu tư của khu vực tư nhân, giống như các ngành kinh tế khác thời bấy giờ.

Đây cũng là một thập kỷ thịnh vượng và tăng trưởng kinh tế, theo đó, các gia đình trung lưu cũng có thể mua được một trong những thứ xa xỉ nhất khi đi du lịch vào thời điểm đó: autor.

Autor làm giảm nhu cầu đối với dịch vụ đường sắt chặng ngắn vì mọi người có thể dễ dàng lái xe từ thị trấn này sang thị trấn khác, nhưng trong khoảng thời gian này, đường nhựa vẫn chưa thực sự phổ biến và sự không chắc chắn của các tiện nghi như trạm xăng và nhà hàng ven đường cũng

khiến việc đi lại bằng tàu hỏa trên quãng đường dài trở nên thuận tiện hơn và được ưa thích hơn.

Trong 60 năm 1850-1910, Hoa Kỳ đã xây dựng hơn 370.000 km đường sắt, trung bình mỗi năm có hơn 6.000 km. Trong thời kỳ này, các tuyến đường sắt chính và các tuyến nhánh như Đường sắt Santa Fe đã được hoàn thành và lưu thông, hình thành một mạng lưới đường sắt quy mô lớn đan chéo nhau trên bản đồ của Hoa Kỳ.

Trong nhiều thập kỷ, các tuyến đường sắt của Mỹ như New York Central đã bắt tay vào các chiến dịch quảng cáo mới để đối mặt với "mối đe dọa" đánh mất thị trường ngày càng tăng từ autor.

Các áp phích, lịch và quảng cáo trên tạp chí đã trình bày những hình ảnh lãng mạn hóa việc đi lại bằng tàu hỏa, và chúng được thay đổi từ vẻ ngoài đèn công nghệ cũng như bổ sung thêm nhiều điểm đến mới.

New York Central đã thuê nhà thiết kế công nghiệp Henry Dreyfuss, người đã thiết kế lại không chỉ đầu máy xe lửa và toa chở khách của họ mà gần như tất cả mọi thứ mà hành khách có thể gặp phải từ bộ đồ ăn đến hộp diêm.

Du lịch bằng tàu hỏa đã tạo ra một bước nhảy vọt khác vào năm 1930 khi nó ra mắt với tư cách là những chiếc xe lửa hạng sang, được trang bị đầy đủ điều hòa nhiệt độ và các tiện nghi khác.

Khi những năm 1930 trôi qua, các công ty xe lửa nhận thấy mình buộc phải đẩy mạnh các dịch vụ và tiện nghi khác để thu hút hành khách. Theo đó họ đã nâng cấp toa ăn sao cho thật sang trọng cũng như những toa chở khách phải trông thật sang và xịn.

Tuyến Royal Blue là chuyến tàu hàng đầu của B&O Railroad và được biết đến là nơi có nhiều toa ăn uống tốt nhất cho tuyến đường giữa Thành phố New York và Washington, DC.

Thời kỳ hoàng kim của đường sắt Mỹ trùng với thời kỳ cao điểm của Thế chiến thứ nhất ở Châu Âu. Năm 1916, tổng đầu tư vào ngành đường sắt của Mỹ đạt 21 tỷ USD, gần gấp đôi GDP hàng năm của Anh trước Thế chiến thứ nhất.

Năm 1916, thu nhập đến từ hoạt động của các công ty đường sắt Mỹ đạt 3,35 tỷ đô la Mỹ, và tổng số nhân viên của các công ty đường sắt là 1,7 triệu người, tương đương với tổng số nhân viên của lục quân cùng hải quân của Pháp và Đức trước Thế chiến thứ nhất.

Vào thời điểm đó, Hoa Kỳ có tổng cộng gần 600.000 km đường sắt, chiếm khoảng một nửa tổng số dặm đường sắt của thế giới lúc bấy giờ. Vào thời điểm đó, tổng số dặm đường sắt của Anh, Pháp và Đức chỉ là 150.000 km.

Đường sắt đóng một vai trò lớn trong sự phát triển của Hoa Kỳ từ cuộc cách mạng công nghiệp ở Đông Bắc (1810-1850) đến định cư ở miền Tây (1850-1890). Sự phát triển cực thịnh của đường sắt Hoa Kỳ bắt đầu với việc thành lập tuyến đường sắt chở hành khách và hàng hóa Baltimore, Ohio vào năm 1827 và sự khởi đầu của công trình xây dựng dài hướng về phía tây vượt qua phía đông dãy núi Appalachian vào năm sau 1828.

Nó phát triển mạnh mẽ với các dự án xây dựng đường sắt liên tục trong 45 năm tiếp theo cho đến khi Cuộc khủng hoảng tài chính năm 1873 tiếp theo là một cuộc suy thoái kinh tế lớn đã khiến nhiều công ty phá sản và tạm thời kìm hãm, chấm dứt tăng trưởng.

Để khuyến khích sự phát triển chính phủ liên bang đã tặng miễn phí một lượng lớn đất thuộc sở hữu của mình cho các công ty đường sắt. Ngoài ra, còn có các khoản giảm thuế và miễn giảm đối với nguyên liệu thô cần thiết cho việc xây dựng đường sắt, và chính phủ liên bang cung cấp các khoản vay cho các công ty đường sắt dựa trên số dặm xây dựng đường sắt.

Đường sắt đã tạo điều kiện lưu thông thuận lợi cho công nghiệp và nông nghiệp Hoa Kỳ, tuyến đường sắt nối liền hai bờ đông và tây cũng trở thành con đường vàng cho sự phát triển của miền Tây Hoa Kỳ. Nhu cầu vốn khổng lồ để phát triển đường sắt cũng trực tiếp khai sinh thị trường vốn của Mỹ, khiến Mỹ bắt đầu tiến tới và trở thành một đế chế tài chính.

Sự chi đạo khiêm tốn và hiệu quả của chính phủ đã thúc đẩy sự phát triển vượt bậc của đường sắt Hoa Kỳ; ngành đường sắt Hoa Kỳ đã phát triển thịnh vượng cho nền kinh tế Hoa Kỳ vào thời điểm đó và giúp Hoa Kỳ trở nên vĩ đại.

Sau khi bước vào thế kỷ 20, những mặt hạn chế của đường sắt Mỹ bắt đầu trở nên nổi bật, như phân biệt giá cả, quản lý nội bộ quan liêu và một loạt các triệu chứng điển hình của các doanh nghiệp độc quyền. Để khắc phục những nhược điểm này, Hoa Kỳ đã phải thực hiện các biện pháp can thiệp thích hợp vào hoạt động đường sắt.

Hệ thống đường sắt vẫn do các công ty tư nhân điều hành, nhưng Hoa Kỳ đã áp dụng các biện pháp lập pháp để đóng băng giá cước, giảm đầu tư, hạn chế sáp nhập doanh nghiệp trong ngành đường sắt, thậm chí yêu cầu các công ty đường sắt không từ bỏ các tuyến đường sắt "lợi ích công cộng" và vận tải hành khách ngay cả khi họ đang hoạt động thua lỗ.

Cuộc Đại suy thoái đã giáng một đòn mạnh chưa từng thấy vào ngành đường sắt Mỹ. Cho đến trước Chiến tranh thế giới thứ hai, hơn 110.000 km đường sắt đã bị phá sản. Sau khi Thế chiến II kết thúc, nền kinh tế Mỹ trở thành động lực cho sự phục hồi sau chiến tranh toàn cầu, nhưng dù vậy, ngành đường sắt Mỹ vẫn chưa lấy lại được ánh hào quang trước đây. ■

Vui Cười

* Đá đều chồng

Chồng đọc báo thấy tin hay liền nói với vợ:

- Em biết không, con lạc đà ấy mà, có thể làm việc 8 ngày mà không uống gì nhé!

- Tưởng gì, em biết một sinh vật uống... những 8 ngày mà không làm gì nữa đấy anh ạ!!!

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

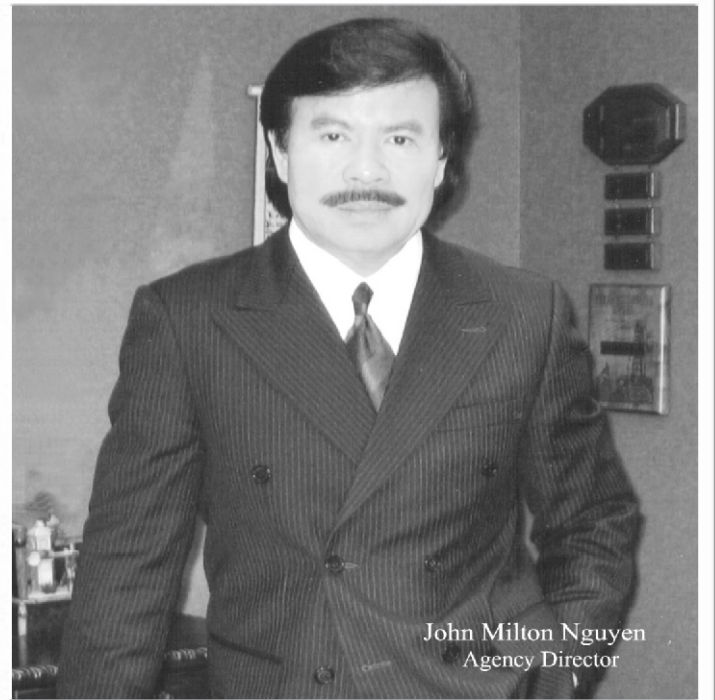
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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...?

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



John Milton Nguyen
Agency Director

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.

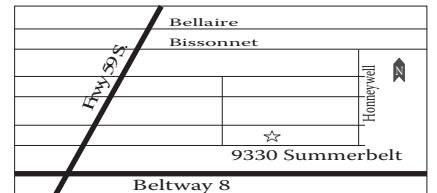
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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.