

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 43
2047
 May 16, 2023

Tên Sean & Tsi, Inc.
 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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
 8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072

Có Hiệu Lực: MAY 19 20 21 22 23 24 25

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Lee Kum Kee Double Fermented Soy Sauce (16.9 oz/595ml) with 27000 pts

FREE "THUY LAM" Slender Bamboo Shoots (28 oz/Lb.) with 14000 pts

FREE "SUPER" White Coffee (15 Sachets/Box) with 52000 pts

FREE "LEE KUM KEE" Chili Garlic Sauce (15 oz/Lb.) with 21000 pts

GROCERY

"Cock Brand" Pickled Sour Bamboo Shoots (16.9 oz/595ml) \$5.99 (Ea) SALE

"SUPER" White Coffee (15 Sachets/Box) \$7.88 (Ea) SALE

"CHAKOU" Dried Rice Vermelli (1 Kg/2.2lb) 2 for \$10 SALE

"BANH TRANG" Gỏi cuốn THƯƠNG HẠNG (17.6 oz/595g) 2 for \$5.50 SALE

AC EAGLE Organic Green Mung Bean (800g/1.76lb) \$5.99 (Ea) SALE

"MARTIN" Luncheon Meat (12 oz/340g) 2 for \$7 SALE

VEGETABLE

Fresh Sherribon (Cải Bẹ Xanh) 99¢ Lb. SALE

Fresh Chinese Celery (Chân Tép) \$1.49 Lb. SALE

Fresh Small Mustard Green (Cải Lành Dưa Nhỏ) \$1.89 Lb. SALE

Fresh Water Spinach (Rau Muống) \$2.89 Lb. SALE

Fresh Yuca Root (Khoai Mì) \$1.09 Lb. SALE

Fresh Gala Apple (Táo Gala) \$1.79 Lb. SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE "HADAY" Premium Light Soy Sauce (16.9 oz/595ml) with 15000 pts

FREE "LEE KUM KEE" Soup Base For Sichuan Hot & Spicy (13 oz/370g) with 21000 pts

FREE "VINH THUAN" Bánh Lọt (101 oz/Lb.) with 10000 pts

FREE "YEO'S" Hot Bean Sauce (101 oz/Lb.) with 18000 pts

MEAT

Fresh Goat Meat (Thịt Dê Tươi) \$11.59 Lb. SALE

Smoked Veal-Beef (Bê Thuần) \$14.99 Lb. SALE

Fresh Pork Butt (Thịt Nạc Đạm) \$3.89 Lb. SALE

Fresh Pork Loin w/ Skin on (Thịt Nạc Lưng Có Da) \$3.29 Lb. SALE

Fresh Beef Neck Bone (Xương Cỏ Bò) \$2.99 Lb. SALE

Fresh Beef Oxtail (Bưởi Bò) \$9.99 Lb. SALE

SEAFOOD

"COCONUT TREE" Deboned Featherback Fish (Cá Thóc Lóc Bít Xương) \$7.99 Lb. SALE

"LUCIA" Dried Salted Mackerel (Cá Chanh Muối) \$3.29 Ea. SALE

"MAXFIELD" Ribbon Fish Chunk (Cá Ngừ) \$8.29 Ea. SALE

"Oceanist" Frozen Cooked Blood Clam (Sò Huyết Chín) \$6.28 Ea. SALE

"COASTAL POINT" Cooked Whole Periwinkle (Ốc Hương) \$4.48 Ea. SALE

"LUCIA" Dried Salted Shortfin Scad (Cá Bọ Mè Muối) \$2.88 Ea. SALE

Số Lượng Quà Tặng & Sản Phẩm Khuyến Mãi Có Giới Hạn, Chương Trình Có Thể Kết Thúc Sớm Hơn Dự Kiến.

BOOM SALE!

"GOLDEN FLOWER", "DRAGON KING" SUPER QUALITY JASMINE RICE (泰國高級香米) GẠO THƠM CAO CẤP

\$19.99 BAG - 25 LBS

\$17.99 BAG - 25 LBS

2 for \$15 \$9.99 Pack

BOOM SALE!

"DEE" Premium 16 Golden Durian Pulp Seedless (急凍金枕頭榴槤) SẦU RIÊNG CAO CẤP RI6 KHÔNG HẠT

14.1 oz (400g)

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!

CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

- THU NGÂN (CASHIER)
- BẾP (KITCHEN)
- TẠP HÓA (GROCERY DEPARTMENT)
- HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)
- RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)
- THỊT (MEAT DEPARTMENT)

NEU MUON XIN VIỆC LÀM, VUI LÒNG ĐẾN CHỢ VIET HOA ĐIỆN ĐƠN

104-2056/1624

NEW **Bán Tiệm Nail**
KHU GALLERIA

Cần bán tiệm Nail vùng Galleria, khu Mỹ Trắng, tiệm có 8 bàn, 8 ghế, 1 Facial room. Rộng 1,000 sqft. Tiệm hoạt động trên 30 năm.

Xin vui lòng liên lạc: 832-860-9688

101-2056/1624

NEW **Bán Nhà Hàng**
KHU PASSADENA

Vì lý do sức khỏe cần bán gấp nhà hàng khu Pasadena.

Xin vui lòng liên lạc Thành: 832-794-6932

069-2051/1619

Schlitzsky's BAKERY CAFE **Business For Sale**
NORTH HOUSTON

Schlitzsky's® Deli 4-Sale. High income area. North Houston. Net income over \$10,000/month, E-2 Visa OK.

Text message to: 713-461-6000 Park (Agent)
Or email to Jounparker@yahoo.com

072-2052/1620

NEW **Bán Tiệm Nail**
TIDWELL & FULTON

Tiệm trên đường Tidwell & Fulton. Tiệm rộng 1,200 sqft. 6 ghế, 6 bàn. Rent \$1,500 một tháng, bao nước và rác.

Ai thật lòng mua liên lạc Minh: 713-261-5709
(Tiệm hoạt động trên 20 năm)

102-2056/1624

NEW **Bán Nhà Hàng**
HOUSTON, 77028

Nhà hàng cần bán gấp địa điểm tốt. Đối diện Fiesta Shopping. 8615 Tidwell Rd, Ste G, Houston, TX 77028

Xin vui lòng liên lạc Linda: 713-530-6952

064-2050/1618

NEW **Bán Tiệm Rượu**
KHU 249

Bán tiệm rượu (Liquor store for sale). Tiệm rượu gần nhà thờ La Vang, khu 249, hoạt động trên 20 năm, nay về hưu muốn bán.

Ai thật lòng muốn mua xin liên lạc: 713-459-6563

GẤP **Bán Tiệm Nail**
SPRING 249 LOUETTA

Tiệm lớn, vấn đề sức khỏe, cần bán gấp. Giá đặt biệt. Tiệm rộng 2,400 sqft. Có 17 ghế, 12 bàn. Rent + Cam \$5,900. 4 năm rent và 5 năm option.

Anh Chị nào thật lòng mua xin liên lạc: 832-209-0380



039-2047/1615

NEW **Bán Nhà Hàng**
DOWNTOWN, HOUSTON

Cơ hội tốt cho người Việt muốn kinh doanh nhà hàng. Cần bán một nhà hàng, địa điểm tốt tại Downtown Houston. đông khách, doanh thu cao.

Xin vui lòng liên lạc:
832-277-1648 * 832-348-6896

073-2052/1620

NEW **Bán Tiệm Nail**
MEMORIAL DR

Bán tiệm full service, có 4 bàn tóc, 6 bàn Nails, 9 ghế spa, 1 phòng đôi facial. Máy giặt, máy sấy, phòng ăn đầy đủ. Tiệm mới remodel, rent rẻ. Khu mỹ trắng, good income, vùng Memorial Dr.

Nhắn tin only: 832-310-0686
Gọi: 281-497-2080

071-2051/1619

NEW **Bán Trạm Xăng Exxon & Deli**
BEAUMONT, TX

Bán trạm xăng Exxon & Deli, trạm có 8 cây xăng, nằm ngay góc ngã 4 đèn giao thông. Khu vực đông đúc. Rent \$8,500 NNN lease. Chủ đã sở hữu 18 năm. Giá bán \$550,000.

Thật lòng mua xin gọi Hiền Nguyễn: 832-877-9951

057-2050/1618

NEW **Carwash For Sale**
HOUSTON, TX

Chủ nhân về hưu, muốn bán SELF SERVICE CAR WASH. Địa chỉ: 16450 Clay Rd, Houston TX 77084

Vui lòng gọi/để lại lời nhắn: 832-715-3711

054-2049/1617

NEW **Bán/Cho Thuê Tiệm Bánh**
BELLAIRE BLVD

Tiệm bánh rộng hơn 2,300 sqft với đầy đủ trang thiết bị trên đường Bellaire, cần bán hoặc cho thuê.

Ai qua tâm vui lòng liên hệ: 832-319-7689

087-2054/1623

NEW **Bán Tiệm Alteration & Laundry**
KHU CYPRESS 77065

Chuyển bang cần sang tiệm gấp, giá rẻ, rent \$925/tháng, tiệm đông khách, hoạt động từ 1982 đến nay.

Vui lòng liên lạc: 713-966-0138 (Mr. Đức)
512-998-9352 (Mr. Phong)

In God We Trust

Lời Nguyện

Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.

TM



Chín điều cha dạy con gái về tiền bạc và cuộc sống

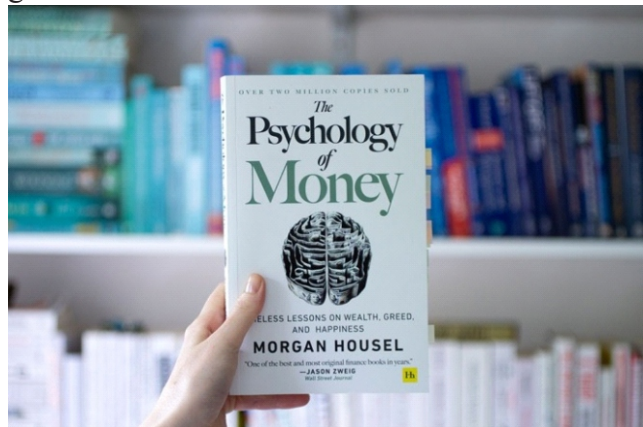
Có những bài học về tiền bạc và cuộc sống ta chỉ biết khi đã quá muộn. Đó là lý do một người cha đã nhắn nhủ con gái vừa chào đời.

Ngày 3/6/2019, con gái của vợ chồng Morgan Housel - cựu nhà báo của tờ Wall Street Journal, tác giả cuốn sách nổi tiếng Tâm lý đồng tiền - chào đời. Ông chia sẻ, một ngày nào đó, con gái mình sẽ trưởng thành, cần đến những lời khuyên về tiền bạc và cuộc sống. Là một người dành nhiều năm nghiên cứu và viết về tài chính và kinh doanh, ông đã viết thư nhắn nhủ con gái của mình.

Đừng đánh thấp vai trò của cơ hội

Thật dễ dàng để cho rằng chúng ta giàu có hay nghèo khổ là do những lựa chọn chúng ta đưa ra. Tuy nhiên, vai trò của cơ hội trong cuộc đời đôi khi còn dễ bị đánh giá thấp hơn.

Gia đình, các giá trị, các quốc gia, thế hệ mà chúng ta đang sống cũng như những người chúng ta vô tình gặp gỡ, tất cả đều đóng vai trò lớn hơn ta nghĩ. Dù con nên tin vào giá trị và phần thưởng của nỗ lực chăm chỉ, điều quan trọng phải hiểu là không phải mọi thành công đều là kết quả của nỗ lực hay mọi nghèo khổ đều là do lười biếng. Hãy ghi nhớ điều đó khi suy nghĩ về mọi người, bao gồm cả bản thân mình.



Cuốn sách nổi tiếng Tâm lý đồng tiền của Morgan Housel

Cổ tức cao nhất của tiền bạc là quản lý thời gian

Có thể làm những gì con muốn, vào lúc nào, ở đâu, với ai mang đến hạnh phúc mà không món đồ xa xỉ nào làm được. Cảm giác thích thú khi mặc những quần áo đắt tiền sẽ nhanh chóng biến mất, nhưng một công việc với giờ làm linh hoạt, quãng đường đi làm ngắn thì không.

Tiết kiệm đủ tiền để con có thời gian và lựa chọn khi rơi vào tình huống nguy cấp, hay có thể nghỉ hưu bất cứ lúc nào con muốn cũng vậy.

Độc lập là mục tiêu cuối cùng trong đời của chúng ta. Mỗi đồng tiền tiết kiệm được giống như một mảnh ghép của tương lai con mà rất có thể sẽ nằm trong tay người khác.

Đừng trông chờ vào sự nuông chiều

Không ai có thể biết được giá trị của đồng

tiền nếu không trải qua sự thiếu thốn. Vì vậy, dù luôn làm điều tốt nhất để hỗ trợ con, cha mẹ sẽ không nuông chiều. Học được rằng con không bao giờ có được mọi thứ con muốn là cách duy nhất để hiểu được nhu cầu và khao khát. Nó sẽ dạy con về ngân sách, tiết kiệm và định giá những gì con đã có. Biết cách tiết kiệm là kỹ năng thiết yếu, có ích trong những thăng trầm không thể tránh khỏi trong cuộc sống.

Thành công không luôn đi cùng hành động lớn

Napoleon định nghĩa một thiên tài là người “có thể làm điều bình thường trong khi mọi người khác đánh mất tâm trí họ”. Quản lý tiền bạc cũng như vậy. Con không cần làm những điều phi thường mới có được kết quả mong muốn, con chỉ cần kiên trì đừng làm hỏng chuyện trong một thời gian dài. Tránh các sai lầm thảm khốc (nhất là vùi mình trong nợ nần) có sức mạnh hơn bất kỳ lời khuyên tài chính nào.

Sống dưới mức thu nhập

Một trong những đòn bẩy tài chính mạnh nhất là khả năng sống vừa đủ. Nhờ vậy, con có quyền kiểm soát lớn hơn. Một người kiếm được 50.000 USD mỗi năm nhưng chi tiêu 40.000 USD sẽ giàu có và hạnh phúc hơn một người kiếm được 150.000 USD nhưng tiêu tới 151.000 USD. Một nhà đầu tư kiếm được 5% lợi nhuận nhưng sống với mức thấp có thể tốt hơn một nhà đầu tư kiếm được 7% nhưng tiêu sạch số tiền kiếm được.

Số tiền con kiếm được không quyết định con có bao nhiêu và con có bao nhiêu không quyết định con cần bao nhiêu.

Thay đổi suy nghĩ không sao cả

Gần như không ai biết được sẽ sống như thế nào cho tới năm 18 tuổi. Vì vậy, nếu lựa chọn một ngành học mà cuối cùng con không thích, kiếm một tấm bằng mà con không đam mê, hay làm một nghề mà con không phù hợp không phải là thảm họa.

Thừa nhận rằng các giá trị và mục tiêu của con đã thay đổi là điều bình thường. Có thể tha thứ cho bản thân vì thay đổi suy nghĩ là một năng lực siêu nhiên, đặc biệt khi con còn trẻ.

Mọi thứ đều có cái giá của nó

Cái giá của sự nghiệp bận rộn là không có thời gian cho gia đình, bạn bè. Cái giá của lãi suất thị trường dài hạn là sự bất ổn và biến động. Cái giá của nuông chiều con trẻ là chúng sẽ sống trong bao bọc quá mức.

Mọi thứ đều có cái giá của nó và hầu hết chúng ta đều không nhìn thấy nó. Đôi khi chúng đáng để trả giá, nhưng đừng bao giờ quên giá trị thực sự. Một khi chấp nhận được điều đó, con sẽ nhìn nhận những thứ như thời gian, các mối quan hệ, tự động hóa, sáng tạo là một loại tiền tệ, có giá trị như tiền mặt.

Tiền không phải thước đo thành công lớn nhất

Warren Buffett từng nói: Thành công thực sự trong cuộc đời là “khi số người bạn muốn họ yêu quý mình thực sự yêu quý bạn”. Tình yêu đó chủ

yếu đến từ cách con ứng xử với mọi người chứ không phải số tài sản mà con sở hữu. Tiền sẽ không đem lại thứ mà con mong muốn nhất. Không một số tiền nào có thể bù đắp cho một nhân cách méo mó, lừa lọc và thiếu cảm thông với người khác.

Đây là lời khuyên tài chính quan trọng nhất cha dành cho con.

Đừng mù quáng chấp nhận mọi lời khuyên

Mọi bài học ở đây, bao gồm cả bài học cuối cùng, là những thứ mà hầu hết mọi người nhận ra khi đã quá muộn. Song, con có thể thoải mái từ chối chúng. Thế giới của con khác với cha, cũng như thế giới của cha khác với ông bà. Không ai giống nhau cả, không phải ai lúc nào cũng đúng. Đừng bao giờ nhận lời khuyên của ai mà không nghĩ đến hoàn cảnh, giá trị, mục đích riêng của mình. ■

Phát hiện và đặt tên 5 loài ếch cây mới tại Australia

Các nhà nghiên cứu thuộc Bảo tàng Nam Australia, Bảo tàng Queensland và Đại học Griffith đã đặt tên 5 loài ếch mới tìm thấy trong các đầm lầy và rừng ở Papua New Guinea.

Các loài mới này được Steve Richards - nhà nghiên cứu bò sát thuộc Bảo tàng Nam Australia và là tác giả chính của nghiên cứu, phát hiện trong nhiều chuyến đi trong vòng 30 năm qua.

Không giống như phần lớn các loài ếch cây, các loài ếch cây mới phát hiện được cho là đẻ trứng ngoài môi trường nước, chúng đến từ những khu vực rừng trên núi ẩm ướt dọc dãy núi trung tâm của hòn đảo.



Ếch chocolate, *Litoria mira*, được các nhà khoa học Australia phát hiện ở đầm lầy New Guinea

Nhà khoa học Richards cho biết, ông đã mất rất nhiều thời gian vào ban đêm bên cạnh những hốc cây trong mưa và dưới ánh trăng để chờ những con ếch xuất hiện, tìm ra những loài đáng kinh ngạc này và tìm hiểu về sinh học của chúng. Ông cho biết, New Guinea có nhiều loài ếch hơn bất kỳ đảo nào khác trên thế giới và phần lớn không tìm thấy được ở nơi khác.

Phát hiện này cho thấy sự đa dạng của loài ếch. Các nhà khoa học cho rằng, có hàng trăm loài trên đảo này vẫn chưa được phát hiện. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Balô đi học của trẻ em Nhật ngày càng nặng

Khảo sát của một công ty ở Tokyo cho biết, khối lượng trung bình của một chiếc cặp học sinh Nhật Bản đã tăng từ 3,9 kg năm 2021 lên 4,3 kg năm 2022.

Một số khảo sát khác cho thấy tình hình trầm trọng hơn. Rất nhiều trẻ phải đến trường với chiếc balô hơn 10 kg.

Gần 30% trẻ em được khảo sát cảm thấy đau nhức cơ thể. Một số địa phương đã kêu gọi các biện pháp giảm tải để thay thế phương pháp “okiben” nghĩa là để sách vở ở trường vì nhiều em cuối cùng vẫn phải mang sách về nhà.

Số trẻ “luôn luôn” hoặc “thường xuyên” cảm thấy ba lô nặng tăng từ 50% năm 2021 lên 60% năm 2022. Những trẻ phải mang theo túi hoặc hành lý khác cũng chiếm 60% và 27% cảm thấy đau ở vai, hông, lưng hoặc các bộ phận cơ thể khác.

Theo Takeshi Shirado, giáo sư tại Đại học Taisho, người giám sát cuộc khảo sát, trọng lượng của một chiếc cặp sách dành cho học sinh nên trong khoảng 2 đến 3 kg, nhưng tình hình thực tế vượt xa con số này.

Shirado cho rằng nguyên nhân là sự gia tăng số lượng trang và kích thước của sách giáo khoa. Thêm vào đó là việc sử dụng các thiết bị kỹ thuật số trong học tập khi giáo dục lập trình trở thành điều bắt buộc ở các trường tiểu học từ năm 2022.



Một học sinh lớp 1 ở Kobe đang đeo chiếc balô chứa toàn bộ sách vở, vật dụng, đồ dùng học tập nặng hơn 6 kg, trên đường về nhà hôm 18/4

Nhu cầu đáp ứng việc học trực tuyến do đại dịch đã đẩy nhanh việc triển khai các thiết bị kỹ thuật số cho trẻ. Nhiều học sinh cũng mang theo chai nước, và số lượng vật dụng mang đến trường và về nhà tăng lên đáng kể.

Một học sinh lớp 5 ở Tokyo cho biết đã sử dụng một thiết bị kỹ thuật số nặng khoảng một kg từ khi học lớp 3 nhưng vì nó không vừa với ba lô đi học nên em cũng mang theo một chiếc túi nhỏ hơn. Vào những ngày đến trường luyện thi, em thậm chí còn mang thêm một chiếc túi nữa.

Cô bé chỉ nặng 40 kg nhưng phải mang theo hành lý tổng cộng 9 kg. Vào những ngày luyện thi sẽ vượt quá 10 kg.

Trước tình hình này, Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ đã kêu gọi các trường linh hoạt hơn bằng cách cho phép học sinh để lại đồ dùng học tập không sử dụng trong quá trình học ở nhà, nhưng điều này không đủ hiệu quả.

Kể từ tháng 2, Hội đồng Giáo dục thành phố Kobe đã ủng hộ phương pháp mới, “karu-sta” (kết hợp giữa hai từ “nhẹ nhàng” và “học tập”). Sáng kiến này không tập trung vào “những gì nên để lại ở trường” mà tập trung vào “những gì tối thiểu cần mang về nhà” nhằm nỗ lực giảm tải đồ đạc và làm cho việc học ở nhà trở thành một phương pháp tích cực hơn.

Ví dụ, vào những ngày học sinh mang máy tính xách tay về nhà, các em tập trung vào việc học ở nhà bằng máy tính và để sách vở ở trường. Tuy nhiên, nhiều trường không có đủ chỗ chứa.

Theo Shirado, nếu không có biện pháp nào, hành lý của học sinh có thể sẽ ngày càng nặng hơn. Ông cũng gợi ý rằng người giám hộ và giáo viên cần chú ý đến đồ đạc của học sinh và tạo thói quen để đồ dùng học tập không cần thiết ở nhà hoặc ở trường. ■

Không phải điểm số, đây mới là 2 điều mẹ Nhật chú trọng dạy dỗ con

Trong văn hóa Nhật Bản, giáo dục và nuôi dạy con cái là một trong những vấn đề quan trọng nhất trong gia đình. Các mẹ Nhật thường chú trọng đến việc dạy con cái các giá trị và kỹ năng cần thiết để phát triển lành mạnh và hạnh phúc.

Điều quan trọng nhất mà các mẹ Nhật chú trọng trong việc dạy con cái là giáo dục đạo đức và phát triển kỹ năng sống.

Giáo dục đạo đức

Giáo dục đạo đức được coi là một phần quan trọng trong việc nuôi dạy con cái. Người Nhật tin rằng, việc giáo dục đạo đức giúp con cái trở thành những người tử tế, có trách nhiệm, tôn trọng những quy tắc và giá trị xã hội.

Dưới đây là một số lý do tại sao mẹ Nhật chú trọng giáo dục đạo đức cho con cái ngay từ nhỏ:

- Tôn trọng giá trị xã hội

Người Nhật tin rằng, giáo dục đạo đức giúp con mình biết tôn trọng các giá trị xã hội, biết đóng góp công sức cho cộng đồng. Việc này giúp tạo ra một xã hội tốt đẹp và ổn định.

- Tăng cường sự gắn kết trong gia đình

Giáo dục đạo đức giúp tăng cường sự gắn kết và sự tin tưởng giữa các thành viên, tạo ra một môi trường hòa thuận.

- Hình thành tính trách nhiệm

Giáo dục đạo đức giúp con cái ý thức được

trách nhiệm của mình đối với gia đình và xã hội. Việc này giúp trẻ em trở thành những người có trách nhiệm, đáng tin cậy, biết đóng góp tích cực cho xã hội.

- Phát triển tư duy đúng đắn

Giáo dục đạo đức giúp phát triển tư duy đúng đắn và khả năng đánh giá một cách khách quan của một người. Trẻ em Nhật Bản được dạy dỗ rất cẩn thận về những tư duy đúng đắn và có lối sống lành mạnh.

- Tạo nền tảng vững chắc cho tương lai

Giáo dục đạo đức giúp con cái có được những nền tảng vững chắc cho tương lai của mình. Việc này giúp trẻ tự tin và có khả năng đối phó với các tình huống khó khăn trong cuộc sống.

Các mẹ Nhật luôn khuyến khích con cái của mình đối xử tốt với người khác, có tinh thần trách nhiệm. Họ cũng dạy con cái về sự tôn trọng, chính trực và tinh thần hợp tác.

Phát triển kỹ năng sống

Các mẹ Nhật cũng chú trọng đến việc phát triển kỹ năng sống cho con cái. Các kỹ năng này có thể bao gồm kỹ năng giao tiếp, kỹ năng quản lý thời gian, kỹ năng giải quyết vấn đề và kỹ năng tư duy sáng tạo. Họ khuyến khích con cái của mình tham gia các hoạt động ngoại khóa và tìm kiếm những sở thích riêng để phát triển bản thân.

Mẹ Nhật chú trọng dạy con các kỹ năng sống vì những lý do sau:

- Giúp con cái tự lập

Việc dạy con các kỹ năng sống giúp trẻ tự lập hơn trong cuộc sống. Những kỹ năng này bao gồm quản lý thời gian, làm việc nhóm, giải quyết vấn đề, tự quản lý và tự chăm sóc bản thân.

- Cải thiện sự tự tin

Khi làm tốt các kỹ năng sống, trẻ có thể tự tin hơn trong việc đối phó với những khó khăn xảy ra trong tương lai. Trẻ biết cách giải quyết vấn đề, tự tin hơn khi phải đối mặt với những thử thách.

- Hỗ trợ lẫn nhau

Khi biết các kỹ năng sống, trẻ có thể giúp đỡ và hỗ trợ những người khác, tạo ra một môi trường sống đoàn kết, thân thiện.

- Phát triển khả năng giao tiếp

Các kỹ năng sống cũng bao gồm khả năng giao tiếp, đàm phán và thuyết phục. Việc nắm vững những kỹ năng này sẽ giúp trẻ có thể giao tiếp tốt hơn với người khác và giải quyết một số vấn đề xã hội.

- Tạo nền tảng cho tương lai

Khi đã biết cách làm việc hiệu quả và tự quản lý bản thân, trẻ sẽ có thể đối mặt với các thử thách trong cuộc sống, khả năng thành công cũng cao hơn những người không biết gì.

Dạy trẻ các kỹ năng sống là một phần quan trọng trong việc nuôi dạy con cái. Những kỹ năng này giúp trẻ trở nên độc lập, tự tin và có khả năng vượt qua những thử thách trong cuộc sống. ■



Trẻ rụt rè và nhạy cảm, phần lớn là do cha mẹ chưa làm tốt 3 điều này: Hãy kiểm tra xem bạn có mắc phải điều nào không

Nhìn chung, một đứa trẻ tự tin, bản lĩnh và có trái tim mạnh mẽ cần có tình yêu thương vô điều kiện và sự quan tâm tích cực của cha mẹ.

Vài ngày trước, có phụ huynh than vãn trong nhóm chung rằng con bỗng dưng không muốn đi học. Khi được hỏi nguyên nhân, cháu bé cho biết học sinh trong lớp không nghe lời và cô giáo hay mất bình tĩnh, dù con không gây sự nhưng vẫn sợ cô giáo giận. Vị phụ huynh này rất lo lắng bởi con mình thường rụt rè, hướng nội, gặp thử thách nhỏ là muốn thu mình lại. Liệu như vậy có ảnh hưởng đến sự phát triển sau này hay không?

Cha mẹ nào cũng thích những đứa trẻ tự tin, dũng cảm không ngại thử thách, có thể tiến lên khi gặp khó khăn. Trong khi đó, những đứa trẻ nhút nhát thì luôn rụt rè, ngại nói chuyện với người khác, ngại biểu diễn trên sân khấu, thậm chí dễ trở thành mục tiêu bị bắt nạt.

Một số trẻ bẩm sinh đúng là đã có tính cách như vậy, nhưng phần lớn đều do môi trường tiếp thu, ảnh hưởng và định hình. Nhất là trong gia đình, cách cha mẹ đối xử với con cái đóng vai trò chủ đạo trong việc hình thành nhân cách của trẻ.



Ảnh minh họa

Ví dụ, ba kiểu giáo dục sau đây rất có thể sẽ nuôi dạy những đứa trẻ nhút nhát:

01. Tuổi thơ thiếu tình thương và sự đồng hành, trẻ thiếu cảm giác an toàn

Các nhà tâm lý học Mỹ đã tiến hành thí nghiệm “tình huống kỳ lạ”. Đây là một kỹ thuật được thiết kế bởi nhà tâm lý học Mary Ainsworth và được sử dụng trong Tâm lý học phát triển để xác định bản chất của phong cách gắn bó ở trẻ. Nghiên cứu tập trung quan sát trẻ trong độ tuổi từ 12 đến 18 tháng phản ứng lại tình huống khi chúng bị bỏ một mình trong thời gian ngắn và sau đó được gặp lại mẹ của mình. Dựa trên những quan sát này, Ainsworth kết luận rằng có 3 dạng gắn bó lớn: Gắn bó an toàn, gắn bó bất an nước đôi và gắn bó bất an né tránh.

Trẻ em thuộc kiểu gắn bó an toàn có cảm giác an toàn nội tâm mạnh mẽ hơn, cảm xúc ổn

định và yên bình hơn, bởi vì trong thời thơ ấu, đặc biệt là ở độ tuổi 0-3, người bạn đồng hành (thường là mẹ) có thể mang lại cho trẻ cảm giác an toàn và tình yêu mà trẻ cần. Những đứa trẻ như vậy sau khi lớn lên thường độc lập hơn, nội tâm mạnh mẽ hơn, sẽ không vì một số chuyện vặt vãnh mà gục ngã.

Những đứa trẻ có kiểu gắn bó “không an toàn” nhạy cảm hơn, hay lo lắng về được mất, dễ bị cảm xúc dao động. Những đứa trẻ này khi lớn lên sẽ suy nghĩ quá nhiều, dễ cảm thấy sợ hãi và sợ hãi rút lui khi sự việc xảy ra.

Nhiều bậc cha mẹ sau khi sinh con phải bươn chải mưu sinh, giao con cái cho ông bà, bảo mẫu, bỏ bê việc chăm sóc, đồng hành cùng con trong 3 năm đầu đời quan trọng. Một số cha mẹ chưa cho con cảm nhận được tình yêu thương, không kịp thời đáp ứng nhu cầu hợp lý của trẻ; thờ ơ, bỏ mặc tâm tư, tình cảm của trẻ, khi trẻ không nghe lời còn đe dọa...

Những hành vi này sẽ khiến trẻ cảm thấy sợ hãi, bất an, sợ mình bị bỏ rơi, không thiết lập được mối quan hệ gắn bó an toàn với cha mẹ, ảnh hưởng đến việc hình thành nhân cách, dễ bị hoang sợ và không có khả năng tương tác với người khác trong tương lai.

Vì vậy, cha mẹ nên chú ý giai đoạn đầu đời của trẻ, thường xuyên tương tác; đồng thời có những tiếp xúc cơ thể như sờ, ôm, hôn, v.v..., đặc biệt là khi trẻ từ 0-3 tuổi. Khi trẻ bộc lộ cảm xúc như khóc, buồn, giận, cha mẹ không nên ngăn cản hay phớt lờ. Trước tiên hãy giữ tâm lý ổn định, ở bên con, chấp nhận cảm xúc của con và bày tỏ sự thấu hiểu, kiên nhẫn. Trẻ sẽ hiểu cảm xúc của mình, từ từ học cách kiểm soát cảm xúc.

Tình yêu thương và sự hỗ trợ như vậy sẽ khiến trẻ cảm thấy an toàn và khẳng định giá trị của mình. Sự tương tác thân mật và khoảng thời gian hạnh phúc bên cha mẹ khi còn nhỏ sẽ trở thành ký ức đẹp đẽ và ấm áp nhất trong cuộc đời trẻ, mang đến cho trẻ nguồn năng lượng ổn định về mặt tâm lý.

02. Bảo vệ và hạn chế quá mức

Nhiều cha mẹ chăm con rất tỉ mỉ, sợ con ngã, con lấm bẩn... Nhưng hành vi yêu con này sẽ cản trở sự trưởng thành của trẻ. Một mặt, việc cha mẹ lo lắng thái quá, quát mắng con dừng lại sẽ khiến trẻ cảm thấy mọi thứ xung quanh đều đầy rẫy nguy hiểm và gia tăng cảm giác sợ hãi. Mặt khác, sự hạn chế của cha mẹ đã tước đi cơ hội trải nghiệm, khám phá, rèn luyện lòng can đảm của trẻ...

Khi rời khỏi vòng tay bảo bọc của cha mẹ để bước vào trường lớp, bạn bè, trẻ thấy mình không thể làm được điều này, điều kia và đụng phải chướng ngại ở khắp mọi nơi, dẫn đến lỗ hổng tâm lý và giáng một đòn mạnh vào sự tự tin của trẻ. Dần dần, đứa trẻ trở nên rụt rè và sợ hãi, ngại thử, trở nên phụ thuộc vào cha mẹ và không thể chịu trách nhiệm.

Do đó, để nuôi dưỡng sự tự tin, tinh thần trách nhiệm và thúc đẩy sự trưởng thành độc lập của trẻ, cha mẹ không nên quá bảo bọc và gò bó con

cái. Trong phạm vi an toàn, để trẻ chạy nhảy, vận động, khám phá một cách độc lập. Những việc mà trẻ không biết làm, hãy cho trẻ hướng dẫn chính xác và làm theo. Thông qua rèn luyện và thực hành nhiều lần, năng lực của trẻ sẽ không ngừng được nâng cao.

Chính trong quá trình làm mọi việc một cách độc lập và nâng cao khả năng, trẻ sẽ có cảm giác kiểm soát được những thứ xung quanh mình, ngày càng tự tin vào bản thân.

03. Ngôn ngữ không phù hợp phá hủy sự tự tin của trẻ

Còn có một kiểu cha mẹ khác quá nghiêm khắc hơn trong việc giáo dục con cái, có những yêu cầu khắt khe, con làm sai một chút sẽ trách móc, làm không tốt sẽ chỉ trích, phủ nhận con. Mục đích ban đầu là để trẻ hiểu được khuyết điểm của bản thân và khuyến khích trẻ tiến bộ, nhưng giáo dục quá nghiêm khắc chỉ khiến trẻ không dám cố gắng để tránh mắc sai lầm, có xu hướng trốn tránh và thu mình lại khi gặp khó khăn.

Luôn công kích và phủ nhận trẻ, không biết khuyến khích và đánh giá đúng ưu điểm của trẻ sẽ làm trẻ mất đi sự tự tin và phủ nhận bản thân, làm việc gì cũng sẽ suy nghĩ nhiều, lo lắng không làm được.

Trong quá trình lớn lên, trẻ em sẽ không tránh khỏi những sai lầm, trẻ sẽ đi từ kém cỏi đến thành thạo, từ khờ khạo đến nhạy bén, từ liều lĩnh đến trưởng thành. Đừng vì một vài lỗi lầm mà phủ nhận toàn bộ, cũng đừng chấp nhận lỗi lầm của trẻ mà hãy chấp nhận, giữ bình tĩnh, vững vàng, dạy trẻ biết nhận lỗi và rút kinh nghiệm.

Nhìn chung, một đứa trẻ tự tin, bản lĩnh và có trái tim mạnh mẽ cần có tình yêu thương vô điều kiện và sự quan tâm tích cực của cha mẹ. Hãy để trẻ được tự do thử sức, khám phá và phát huy khả năng của mình. ■

Giải bóng đá quốc tế dành cho các cụ bà

Tỉnh Limpopo của Nam Phi đang tổ chức một sự kiện thể thao rất đặc biệt, đó là Giải Bóng đá quốc tế các Cụ bà.

Giải đấu này hứa hẹn sẽ làm thay đổi quan niệm lâu nay rằng môn “thể thao vua” chỉ dành cho những người trẻ tuổi và khỏe mạnh.

Trong ngày đầu tiên của giải, đội Vhakhegula Vhakhegula của nước chủ nhà Nam Phi thi đấu với một đội thủ đến từ Mỹ.

Diễn biến trên sân cỏ rất quyết liệt và sôi động không khác gì các trận đấu bóng đá thông thường.

Để góp mặt tại Giải Bóng đá quốc tế các Cụ bà, các cầu thủ phải là phụ nữ từ 55 tuổi trở lên. Họ ví đây là World Cup của các cụ bà.

Đây là lần đầu tiên Giải Bóng đá Quốc tế các Cụ bà được tổ chức theo sáng kiến của câu lạc bộ Vhakhegula Vhakhegula. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Lợi ích của hạt chia đối với phụ nữ mang thai

Theo Indian Express, hạt chia là loại thực phẩm giúp giảm tình trạng táo bón, cung cấp chất đạm cho sự phát triển của thai nhi và cân bằng lượng đường trong máu của thai phụ.

Hạt chia là một loại thảo mộc thuộc họ bạc hà có nguồn gốc từ Trung Mỹ rất tốt cho sức khỏe và bổ dưỡng. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi chúng được nhiều người tiêu thụ trong các loại thực phẩm từ bữa sáng, bữa trưa, sinh tố cho đến các món tráng miệng.

Theo bà Delnaaz T Chanduwadia, Trưởng bộ phận dinh dưỡng và ăn uống thuộc bệnh viện Jaslok, hạt chia chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng và được coi là siêu thực phẩm khi mang thai.

“Với việc giàu protein, vitamin và axit béo, hạt chia giúp đảm bảo sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi. Vì vậy, tiêu thụ hạt chia với số lượng phù hợp có thể giúp bạn và em bé tăng cân hợp lý”, bà Chanduwadia nói.

Hiệp hội mang thai Mỹ khuyến cáo từ tháng thứ 4 trở đi của thai kỳ, cơ thể người phụ nữ cần thêm khoảng 300 calo mỗi ngày. Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA) thông tin 2 muỗng canh hạt chia chứa 138 calo sẽ là lựa chọn phù hợp để đáp ứng nhu cầu năng lượng của thai phụ.

Dưới đây là những lợi ích của việc ăn hạt chia khi mang thai.

Giảm táo bón

Táo bón và đau bụng là hai mối quan tâm phổ biến của phụ nữ khi mang thai, đó cũng là lý do mà chế độ ăn giàu chất xơ được khuyến khích để thai phụ có hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Việc ăn hạt chia sẽ giúp bổ sung nhiều chất xơ, hỗ trợ nhu động ruột đều đặn và tránh táo bón cho phụ nữ mang thai.



Ảnh minh họa

Cung cấp chất đạm cho sự phát triển của thai nhi

Chất đạm rất cần thiết cho sự phát triển của thai nhi, đồng thời nó còn giúp tăng cường cung cấp máu cho cơ thể người mẹ. Bên cạnh đó, chất đạm sẽ tạo ra cảm giác no và giảm nguy cơ thèm ăn. Theo USDA, trong 2 muỗng canh hạt chia chứa 4,7 gram protein - một liều lượng chất đạm cần thiết cho sức khỏe của thai phụ.

Giúp xương chắc khỏe

Trong 2 muỗng canh hạt chia có chứa 179 miligram canxi. Vì vậy, loại hạt này có thể giúp hỗ trợ sự phát triển răng và xương của em bé trong

bụng mẹ.

Cân bằng lượng đường trong máu

Lượng đường trong máu cao làm tăng nguy cơ dị tật bẩm sinh cho trẻ. Do đó, việc bổ sung hạt chia vào chế độ ăn uống sẽ giữ cho lượng đường trong máu của thai phụ luôn ở mức cân bằng.

Ngoài ra, chất xơ trong hạt chia cũng có tác dụng làm chậm quá trình hấp thụ đường trong máu và không làm tăng lượng đường hiện tại.

Cung cấp axit béo Omega-3

Những axit béo Omega-3 đặc biệt quan trọng ở thời kỳ mang thai vì chúng hỗ trợ sự phát triển trí não của thai nhi. Trong khi đó, hạt chia lại là thực phẩm rất giàu axit béo omega-3 chủ yếu ở dạng axit alpha-linolenic chất béo không bão hòa đa thiết yếu (ALA).

“Hạt chia là thực phẩm an toàn trong thời kỳ mang thai, miễn là nó được dùng với liều lượng 2 muỗng canh và không nhiều hơn. Tuy nhiên, sản phụ hãy tham khảo ý kiến từ một chuyên gia dinh dưỡng trước khi đưa hạt chia vào chế độ ăn của mình”, bà Chanduwadia nói. ■

Cách để trở thành một người “siêu già sống hết mình”

Quên chống lão hóa đi, đã đến lúc đón nhận tuổi già. Hãy làm theo những lời khuyên đơn giản này để trở thành một người già nhưng sống cuộc sống tốt nhất. Mọi người đang sống lâu hơn trước đây, vì vậy bạn muốn đảm bảo rằng bạn làm điều đó thật tốt thì đây là cách để trở thành một người siêu già biết tận dụng tối đa những năm tháng của bạn.

Ăn uống lành mạnh, vận động cơ thể và biết rủi ro của bạn

Trong khi Tiến sĩ Sally Cockburn nhấn mạnh rằng không có cách tiếp cận nào phù hợp với tất cả mọi người để duy trì tình trạng sung mãn nhất khi về già, bà nói rằng chế độ ăn kiêng và tập thể dục chắc chắn sẽ giúp ích. Tiến sĩ Cockburn tin rằng việc hiểu các yếu tố rủi ro cá nhân của bạn - đặc biệt là tiền sử gia đình - cũng có thể giúp ích cho bạn sau này trong cuộc sống.

Tiến sĩ Cockburn nói: “Kế hoạch tốt nhất sắp tới để tối đa hóa sức khỏe không nhất thiết là uống các loại vitamin mà bạn có thể không cần hoặc thực hiện một loạt các xét nghiệm không xác định cụ thể các rủi ro của bạn”.

“Đó là về sự hiểu biết rủi ro của bạn” - Tiến sĩ Cockburn nói tiếp - “Bạn có tiền sử gia đình bị đau tim không? Và bạn có hút thuốc không? Bởi vì các yếu tố rủi ro có thể được thêm vào. Đó là về y học cá nhân hóa”.

“Không nghi ngờ gì nữa, chế độ ăn kiêng và tập thể dục phù hợp với tất cả mọi người, nhưng nếu bạn có các yếu tố rủi ro ngoài điều đó, thì sẽ có một con đường đặc biệt dành cho bạn mà bác sĩ đa khoa có thể giúp bạn vạch ra”.

Có một số chiến lược đơn giản để có vẻ ngoài và cảm giác dễ chịu mà bạn cũng có thể thực hiện tại nhà.

Giữ “mắt đại bàng”

Đọc một cuốn sách hay trong một căn phòng đủ ánh sáng thay vì lướt điện thoại thông minh của bạn vào ban đêm. Các nghiên cứu cho thấy rằng thời gian trên màn hình gây căng thẳng quá mức cho mắt của chúng ta.

Một cách tốt khác để duy trì thị lực của bạn là đeo kính râm khi bạn ra ngoài.

Tiến sĩ Cockburn cho biết thêm: “Và hãy đảm bảo rằng bạn thường xuyên đến gặp bác sĩ nhãn khoa để kiểm tra mắt của mình, để kiểm tra nhiều thứ hơn là chỉ đọc sách”.

Chăm sóc thính giác và sự cân bằng của bạn

Nghe nhạc lớn ở câu lạc bộ hoặc qua tai nghe có thể gây ra những tổn thương lâu dài. Vì vậy, hãy tắt nó đi hoặc đeo nút bịt tai khi ở trong môi trường ồn ào.

Tất nhiên, tai không chỉ chịu trách nhiệm về âm thanh mà còn giúp chúng ta duy trì sự cân bằng. Có bằng chứng cho thấy đứng trên một chân hơn 10 giây mỗi ngày là một cách tốt để cải thiện sự cân bằng và tính linh hoạt.

Giữ một trí thông minh sắc nét

Có nghiên cứu cho thấy rằng việc lắp ráp đồ nội thất bằng phẳng, trò chơi ô chữ, trò chơi ghép hình và các trò chơi như Scrabble giúp đầu óc nhanh nhẹn hơn. Tiến sĩ Cockburn cho biết một cách tốt khác để giúp duy trì chức năng nhận thức của bạn là dành thời gian cho bạn bè và gia đình.

Vận động

Luôn luôn vận động. Đó là lời khuyên từ Van Marinos, người sáng lập Community Moves Health and Fitness, người cho biết thêm việc rèn luyện sức đề kháng, yoga và Pilates đặc biệt có lợi.

Ông nói: “Thường xuyên tham gia vào các hoạt động thể chất buộc chúng ta phải sử dụng cơ bắp và đưa các khớp của chúng ta thực hiện đầy đủ các phạm vi chuyển động nhưng vẫn được kiểm soát là vô cùng quan trọng và có lợi”.

“Vận động giúp làm sạch các khớp của chúng ta và các cấu trúc xung quanh chúng bằng máu và chất dinh dưỡng giúp duy trì chức năng phù hợp cũng như cải thiện vòng phản hồi từ khớp đến não”.

Dinh dưỡng để duy trì các cơ quan khỏe mạnh

Không cần phải nói rằng hút thuốc, uống rượu quá mức và chế độ ăn nhiều chất béo, thực phẩm chế biến sẵn có hại cho sức khỏe lâu dài của các cơ quan trong cơ thể bạn nữa. Vì thế, hãy thử ăn một chế độ ăn uống cân bằng với nhiều rau xanh tươi (làm chậm quá trình lão hóa tế bào), cá (đầy đủ axit béo omega-3 để giảm nguy cơ mắc bệnh tim), quả mọng (chứa chất dinh dưỡng thực vật giúp chống lại bệnh tật) và các loại đậu (một nguồn chất xơ tuyệt vời cho sức khỏe đường ruột).

Nhưng bạn vẫn có thể tận hưởng niềm đam mê kỳ lạ vì các nghiên cứu cho thấy rượu vang đỏ và sô cô la đen (ở mức độ vừa phải) tốt cho tim và cholesterol của bạn. ■



Vì sao tiền mãn kinh khiến bụng nhiều mỡ hơn?

Bạn đang gặp khó khăn trong việc cài khuy trên cùng của chiếc quần jeans yêu thích? Đối với “phụ nữ ở độ tuổi nhất định”, tăng cân vùng bụng - hay còn gọi là bụng mãn kinh - có thể là một phần khó chịu trong hành trình mãn kinh.

Tuy nhiên, hiểu được nguyên nhân và thực hiện các điều chỉnh lối sống có mục tiêu có thể giúp kiểm soát vòng eo của bạn.

Mối liên hệ giữa tuổi tác và vòng bụng mãn kinh

Tiến sĩ Karen Maraith, chủ tịch Hiệp hội Mãn kinh Australia, Tiến sĩ Karen Maraith cho biết phụ nữ thường tăng cân khi có tuổi. Trên thực tế, phụ nữ tăng trung bình nửa kg mỗi năm trong độ tuổi từ 45 đến 55. Tiến sĩ Magraith nói: “Điều này có một số nguyên nhân, bao gồm giảm hoạt động dẫn đến giảm nhu cầu năng lượng”.

Trong khi đó, theo chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng Rachel Eagleton cho biết khi chúng ta già đi, khối lượng cơ bắp của chúng ta cũng giảm đi, làm giảm tốc độ đốt cháy calo của cơ thể. Rachel nói: “Điều này có thể khiến việc duy trì cân nặng khỏe mạnh trở nên khó khăn hơn”.



Tại sao bụng mãn kinh xảy ra?

Nếu bạn nhận thấy hình dạng cơ thể của mình thay đổi từ quá lêu lêu sang quá táo, đó chắc chắn có thể là dấu hiệu của thời kỳ tiền mãn kinh, bác sĩ sức khỏe phụ nữ, bác sĩ Georgie Olesnický cho biết.

Trong những năm sinh nở, hormone sinh sản estrogen hướng chất béo đến hông và đùi, nhưng khi phụ nữ bước vào thời kỳ tiền mãn kinh - khoảng thời gian từ 2 đến 10 năm trước khi kết thúc kỳ kinh nguyệt - nồng độ estrogen giảm, khiến trọng lượng tích tụ quanh bụng.

Tiến sĩ Olesnický nói: “Ở phụ nữ sau mãn kinh, mỡ bụng chiếm từ 15 đến 20% tổng lượng mỡ trong cơ thể, so với dưới 5% ở phụ nữ tiền mãn kinh”.

Béo bụng nhiều có nguy hiểm không?

Mỡ bụng không chỉ là vấn đề thẩm mỹ mà còn có thể gây ra những tác động nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn. Rachel nói: “Rắc rối với mỡ bụng không chỉ giới hạn ở việc chiếc quần jeans của bạn có cảm giác chật. Chất béo này nằm bên trong bụng của bạn, bao quanh các cơ quan nội tạng của

bạn và lượng chất béo nội tạng cao có liên quan đến các vấn đề sức khỏe như bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và các vấn đề về hô hấp”.

Theo Heart Foundation, phụ nữ có vòng bụng cao hơn 80cm có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn.

Cách kiểm soát mỡ bụng thời kỳ mãn kinh

Thật không may, bạn không thể giảm mỡ bụng. Các chuyên gia của chúng tôi đồng ý rằng việc thay đổi lối sống để thúc đẩy giảm cân tổng thể và cải thiện sức khỏe là chiến lược tốt nhất.

Tiến sĩ Magraith khuyên: “Cố gắng đừng tập trung quá nhiều vào những gì cân nặng nói mà hãy lựa chọn lối sống lành mạnh để cải thiện sức khỏe”.

Đây là những gì bạn có thể làm để giúp đánh bại cuộc chiến giành to ở tuổi trung niên:

1. Cấm rượu

Nghiên cứu cho thấy cường độ cồn - số lượng đồ uống mỗi ngày - khuyến khích chất béo được lưu trữ dưới dạng chất béo nội tạng ở phụ nữ.

2. Cắt giảm đồ ăn vặt

Các nghiên cứu cho thấy chế độ ăn nhiều chất béo, đường và muối, ít chất xơ có liên quan đến tăng cân trong thời kỳ mãn kinh.

3. Di chuyển

Tiến sĩ Magraith nói: “Bạn tập loại bài tập nào không thực sự quan trọng, miễn là bạn thực hiện nó thường xuyên”.

4. Tăng cường protein

Rachel nói: Một chế độ ăn giàu protein và chất béo tốt, ít carbohydrate có thể giúp kiểm soát cân nặng.

5. Giảm căng thẳng

Nghiên cứu cho thấy những người có mỡ nội tạng thường có nồng độ hormone căng thẳng cortisol cao.

6. Ngủ ngon

Theo một nghiên cứu năm 2021 được trình bày trước Hiệp hội Nội tiết Hoa Kỳ, việc thiếu ngủ trong thời kỳ mãn kinh khiến phụ nữ tăng cân.

7. Hãy thử rèn luyện sức mạnh

Thêm khối lượng cơ bắp có thể giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất của bạn và đốt cháy lượng calo không mong muốn.

8. Xin ý kiến của chuyên gia

Đấu tranh để kiểm soát vòng eo ngày càng lớn mặc dù bạn đã cố gắng hết sức? Tiến sĩ McGraith cho biết một số phụ nữ có thể được hưởng lợi khi gặp chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhà sinh lý học tập thể dục để nhận được lời khuyên cần thiết. ■

Khám phá “thành phố dưới thành phố” ở Albania

Tại Albania, chính phủ nước này đã xây dựng nhiều hệ thống hầm ngầm để phòng chiến tranh trong những năm 1970 - 1990.

Những “thành phố dưới lòng đất” này được trang bị khá đầy đủ để người dân có thể sinh sống.

Hiện nay, người dân Albania hy vọng, di sản từ quá khứ này sẽ tạo ra nguồn tài chính cho tương lai.

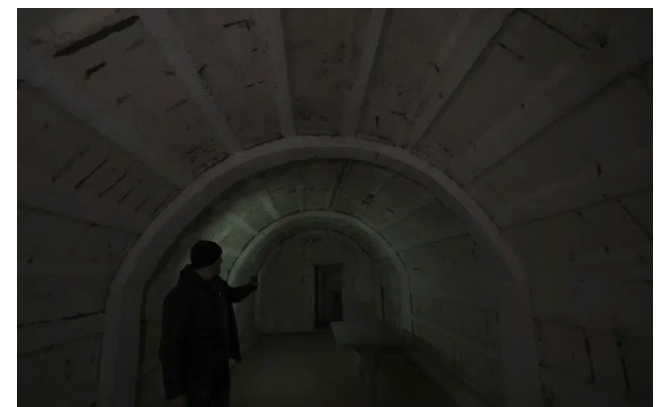
Thành phố Kukes ngầm là hệ thống hầm nằm dưới thành phố Kukes trên mặt đất ở miền Bắc Albania. Hệ thống hầm này được xây dựng từ những năm 1970 cho đến những năm 1990, trong suốt 22 năm, dự phòng chiến tranh xảy ra.

Anh Afrim Cenaj, ở thành phố Kukes, Albania, nói: “Khi đi vào, người ta phải tẩy trùng ở đây, phải rửa sạch”.

Ông Haxhi Cenaj, cư dân thành phố Kukes, cho biết: “Có 37 phòng, các khu vui chơi, phòng họp, điểm diễn tập tình huống chiến tranh tùy theo tình hình”.

Chính quyền địa phương lên kế hoạch trùng tu hệ thống hầm này để du khách có thể khám phá nơi mà người dân đã chuẩn bị để sống trong đó tới 6 tháng, nếu thành phố bị tấn công hóa học hoặc hạt nhân. Hệ thống hầm này có 7 tầng, sâu tới 30 mét, tường bê tông dày 0,5 mét. Hệ thống các hầm dài tổng cộng 5 - 7km, có thể đủ cho 20.000 - 30.000 dân sinh sống.

Trong thành phố ngầm có nhà máy sản xuất



bánh mì, trường học, bệnh viện, nhà dưỡng lão, văn phòng công tố, lực lượng cảnh sát, trạm phát thanh, xưởng in và nơi huấn luyện quân sự.

Vào thời kỳ còn hoạt động, hệ thống hầm ở Kukes là pháo đài phòng thủ lớn nhất ở Albania. Những địa điểm ở đây thường xuyên được sử dụng để diễn tập chống lại các cuộc tấn công. Trên khắp cả nước Albania, có khoảng 175.000 hệ thống hầm ngầm bê tông như thế này.

Thực vật có thể phát ra âm thanh khi bị căng thẳng, nhưng âm thanh này ở tần số siêu âm mà thính giác của con người không nghe được.

Đây là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học đến từ Đại học Tel Aviv, Israel.

Các nhà nghiên cứu theo dõi hai cây cà chua ở các môi trường khác nhau, một cây sinh trưởng trong môi trường bình thường, một cây bị đưa vào môi trường khắc nghiệt như thiếu nước hoặc bị cắt cây. Kết quả cho thấy những cây bị đưa vào điều kiện khắc nghiệt sẽ phát ra âm thanh như những tiếng lách tách ở tần số rất cao. Hiện tượng này xuất hiện ở các giống cây cà chua, thuốc lá, ngô, nho hay xương rồng.

Dù chưa xác định được cơ chế tạo ra âm thanh như thế nào, nhưng nghiên cứu nhận định hiện tượng tạo âm thanh dường như là một hoạt động khá phổ biến của thực vật. ■



COMPASSION BEAUTY & MASSAGE SCHOOL

6672 HWY 6 SOUTH HOUSTON, TX 77083
832-632-1866

TRƯỜNG THẨM MỸ VÀ MASSAGE CHUYÊN ĐÀO TẠO VỀ:

COSMETOLOGY: TÓC (1,000 GIỜ)

FACIAL: CHĂM SÓC DA MẶT (750 GIỜ)

MANICURIST: CHĂM SÓC MÓNG (600 GIỜ)

MASSAGE: MÁT XA (500 GIỜ)

MỞ CỬA: THỨ BA ĐẾN THỨ SÁU 9:00 AM ĐẾN 6:00 PM

ĐÓNG CỬA: THỨ BẢY, CHỦ NHẬT, THỨ HAI

NẾU QUÝ KHÁCH MUỐN TÌM HIỂU THÊM, XIN LIÊN LẠC VỚI THẦY MINH



810 Highway 6 S # 100
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing

Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



281-709-7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Trúng giải độc đắc hơn 600 tỷ khi đang thất nghiệp, sau 5 năm người đàn ông nhận cái kết còn bi thảm hơn trước khi phát tài

Đến từ Ashland, Kentucky, Mỹ, người đàn ông David Lee Edwards không phải người xuất sắc nhưng đã may mắn có được giấc mơ cả đời của nhiều người là trúng xổ số. Vào năm 2001, khi David chỉ là một tay thất nghiệp, người đàn ông này đã bất ngờ mang về nhà 21 triệu bảng Anh sau khi trúng giải độc đắc Powerball.

Từ một người tù tội, thất nghiệp, cuộc sống của David như thay đổi hoàn toàn sau khi sở hữu khối tài sản khổng lồ. Vào thời khắc nhận giải, người đàn ông này cho biết:

“Bạn biết đấy, rất nhiều người không có việc làm và hầu như không có bất cứ thứ gì. Vì vậy tôi không muốn nhận số tiền này bằng cách nói rằng tôi sẽ có biệt thự và tôi sẽ có ô tô, tôi sẽ làm điều này điều kia. Tôi muốn nhận nó với sự khiêm tốn. Tôi muốn số tiền này sẽ tồn tại lâu dài, cho tôi, cho vợ tương lai của tôi, cho con gái tôi và các thế hệ tương lai”.

Tuy nhiên, khác hẳn với lời phát biểu của mình, David đã ngay lập tức tiêu xài hoang phí khi

mua cho mình một biệt thự sang trọng, một máy bay riêng và một loạt xe hơi đắt đỏ. Được biết, ngôi nhà mà David đã mua có trị giá lên tới 1,2 triệu bảng, rộng 1,8 km vuông tại khu vực Florida. Bên cạnh đó, người đàn ông này cũng đã trả 1,5 triệu bảng Anh để mua một chiếc máy bay LearJet, mua ba con ngựa đua và thậm chí đầu tư vào một công ty lắp đặt cáp quang và kinh doanh xe limo với giá 3,5 triệu bảng Anh. Ngoài ra, vị triệu phú mới nổi này cũng dùng số tiền lớn để ăn chơi tại Las Vegas, sử dụng chất cấm và tiệc tùng. Sự kết hợp độc hại giữa chi tiêu phù phiếm và nghiện ma túy đã khiến David phung phí hơn một nửa số tiền thưởng từ xổ số chỉ trong một năm đầu tiên.



Cuộc sống vào những năm cuối đời của David thậm chí còn thảm thương hơn trước khi trúng số. Sau đó, nhiều cuộc đầu tư không tính toán cùng nhiều khoản chi tiêu phung phí đã khiến cho

những đồ vật đắt giá trong căn biệt thự triệu đô của gia đình David ngày càng thừa dẫu, từ đồng hồ, xe hơi đến trang sức. Các con của David cũng phải thôi học ở ngôi trường tư thục đắt đỏ với học phí 16.000 USD vì gia đình không còn khả năng chi trả.

Trở thành kẻ “không xu dính túi” chỉ 5 năm sau khi trúng giải độc đắc, không chỉ phải bán đi nhiều gia sản và tiêu hết số tiền không lồ, người đàn ông này còn được cho là mắc nợ hàng ngàn người khác. Anh thậm chí đã vay tiền từ một người bạn để trả hóa đơn tiền nước mua một chiếc bánh pizza cùng vé xổ số trị giá 7 bảng Anh từ một cửa hàng địa phương, với hy vọng kỳ tích sẽ được lặp lại.

Tuy nhiên, mọi thứ giờ đã quá muộn. David sau này còn phải đau đớn vật lộn với chứng nghiện ma túy và chấn thương cột sống sau khi gặp tai nạn xe hơi. Hai đứa con của ông là Tiffani và Matt cũng được đưa vào trại trẻ mồ côi rồi được một người hàng xóm nhận nuôi vào thời điểm đó.

Mọi chuyện tồi tệ vẫn chưa kết thúc với David. Sau khi phải bán mọi tài sản, người đàn ông này và vợ hai Shawna phải sống trên một chiếc xe tải nhưng đến năm 2007 thì cũng phải bán nốt chiếc xe để chữa trị bệnh. Người vợ Shawna sau đó đã bỏ ông mặc David sống trong một nhà kho kiêm nhà xí và để ông một mình qua đời vào năm 2013, sau vài năm sống trong cảnh nghèo nàn và ốm yếu. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- * Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- * Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grovery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- * Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- * DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- * Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- * Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- * Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.

Elite
Commercial Agent



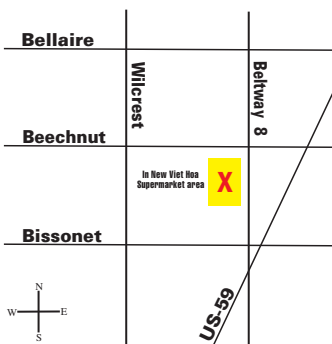
Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS

Hợp đồng (và giấy tờ thông tin, nếu áp dụng) hiện chỉ có bản Anh ngữ là văn bản chính thức.



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Chân dung “Tiểu Elon Musk” khiến cả thế giới ngưỡng mộ: Thừa hưởng gen “nhà nòi”, 19 tuổi khởi nghiệp, 22 tuổi đứng đầu đế chế AI trị giá tỷ USD

Alexandr Wang được nhiều tờ báo ví như Elon Musk kế tiếp nhờ sáng kiến và đóng góp nổi bật trong lĩnh vực công nghệ dù còn ở độ tuổi rất trẻ.



Xuất thân trong gia đình khoa học, là thành đồng “càn quét” mọi cuộc thi

Alexandr Wang sinh năm 1997, có bố mẹ đều làm việc tại Phòng Thí nghiệm Quốc gia Los Alamos, ở New Mexico, Hoa Kỳ. Đây là căn phòng thí nghiệm bí mật và bố mẹ của Wang là những nhà vật lý học, chuyên nghiên cứu vũ khí cho quân đội Hoa Kỳ.

Thừa hưởng gen thông minh, từ nhỏ, Wang đã sớm bộc lộ niềm say mê với toán học. Anh đã tham gia rất nhiều cuộc thi toán học và lập trình mang tầm cỡ quốc gia. Anh chia sẻ:

“Tôi lớn lên cùng với toán học. Vào năm học lớp 6, có một cuộc thi toán tên là MATHCOUNTS được tổ chức hàng năm và phần thưởng dành cho người chiến thắng là một chuyến bay miễn phí. Tôi có ước mơ được đến Disneyland nên đã tham gia cuộc thi này”.

Mặc dù không giành chiến thắng nhưng cuộc thi này cũng đã để lại cho Alexandr một ấn tượng lớn, thúc đẩy anh trở thành một lập trình viên xuất sắc sau này.

Không từ bỏ, Wang tiếp tục chứng minh năng lực của bản thân bằng việc đạt được hàng loạt giải thưởng danh giá như huy chương đồng cuộc thi Tìm kiếm tài năng toán học Hoa Kỳ (USAMTS) năm 2011, huy chương vàng của cuộc thi này vào năm 2012.

Năm 2013, Wang lọt vào top 30 trong cuộc thi Olympic Toán học Hoa Kỳ. Anh cũng tham gia cuộc thi “Ai muốn trở thành nhà toán học” cấp quốc gia và xếp thứ 3 chung cuộc. Năm 2014, anh tham gia kỳ thi Olympic Vật lý quốc gia Hoa Kỳ

(USAPhO) và lọt vào vòng bán kết.

Vào năm 17 tuổi, khi hầu hết các học sinh THPT đang chuẩn bị cho kỳ thi đại học, Wang đã là một lập trình viên toàn thời gian cho Quora - nơi anh gặp Lucy Guo, người cùng với anh sáng lập Scale AI sau này.

Với những định hướng sớm về đam mê trong lĩnh vực công nghệ, khi lên đại học, Wang theo học bằng cử nhân Toán học và Khoa học Máy tính tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT).

Tuy nhiên, sau khi hoàn thành năm thứ nhất, anh quyết định bỏ học và sáng lập công ty riêng cùng với người bạn của mình. Wang cho biết:

"Nếu bạn có mục tiêu rõ ràng về những gì bạn muốn làm trong tương lai, thì bằng đại học không quan trọng nữa. Điều duy nhất quan trọng chính là kỹ năng của bạn có đủ giỏi hay không".

Tại thời điểm đó, nhiều công ty lớn sẵn sàng chi tiền để chiêu mộ anh. Thế nhưng Wang vẫn từ chối để theo đuổi ước mơ tạo dựng thứ gì đó cho riêng mình.

Thế rồi, Scale AI - một công ty về trí tuệ nhân tạo do Wang cùng Lucy Guo sáng lập khi vừa tròn 19 tuổi ra đời. Khi bắt đầu thành lập Scale, Wang đã nói với bố mẹ đây chỉ là công việc làm thêm trong hè. "Tuy nhiên, tôi đã không quay trở lại trường học nữa", Wang kể lại với Forbes.

Trở thành tỷ phú tự thân trẻ nhất thế giới ở tuổi 25

Với Scale AI, Wang thừa nhận từng gặp một vài thất bại khi áp dụng chiến lược phát triển đa hướng, thử nhiều cơ hội cùng một lúc nhưng không có cái nào trong số đó đột phá.

Nhưng cũng nhờ vậy, anh cùng đồng đội của mình rút ra được những bài học kinh nghiệm và quyết định tập trung vào mặt hình ảnh, thị giác máy tính.

Wang nói: "Mọi ngành công nghiệp đều sử dụng rất nhiều dữ liệu. Mục tiêu của chúng tôi là giúp họ khai thác tiềm năng của dữ liệu và thúc đẩy hoạt động kinh doanh của họ bằng AI".

Theo đó, Scale đã xây dựng phần mềm AI với khả năng "nhìn lướt" qua các hình ảnh để có thể tự động gắn nhãn hầu hết các đối tượng. Các nhiệm vụ từng mất hàng tiếng đồng hồ trước đây, giờ chỉ mất vài phút và con người chỉ can thiệp nếu thấy chưa đúng bằng một cú click chuột.

Tính đột phá này giúp công ty của Wang trở thành một hiện tượng tại Thung lũng Silicon. Tạp chí Fortune đánh giá công nghệ Scale AI giúp doanh nghiệp có được các dữ liệu cần thiết để đào tạo hệ thống AI.

Ba năm sau khi thành lập, giải pháp trí tuệ nhân tạo này đã được áp dụng trên khoảng 300 doanh nghiệp và nhiều tổ chức.

Từ một công ty chỉ có 3 thành viên, giờ đây Scale đã phát triển với khoảng 100 nhân lực và một đội ngũ các nhà thầu rải rác trên khắp thế giới. Một số tên tuổi lớn sử dụng công nghệ của Scale bao gồm General Motors, PayPal, Toyota, SAP, Lyft và quân đội Mỹ.

Năm 2021, công ty này đã nhận được khoản tài trợ đầu tư khoảng 350 triệu USD Mỹ, nâng tổng giá trị doanh nghiệp lên 7,3 tỷ USD với doanh thu ước tính 100 triệu USD. Theo đó, Wang hiện có 15% cổ phần trong Scale AI, tương đương hơn một tỷ USD. Điều này giúp anh trở thành tỷ phú tự thân trẻ nhất thế giới, theo bảng xếp hạng của Forbes.

Trước khi đạt được danh hiệu này, Wang cũng đã được ghi tên vào danh sách top những doanh nhân trẻ mới nổi dưới 30 tuổi của Forbes năm 2018. ■

Phát hiện nơi dễ sống hơn cả Trái Đất ngay trong hệ Mặt Trời

Một hành tinh vừa được xác nhận là địa điểm hứa hẹn cho cội nguồn sự sống như Trái Đất sơ khai, nếu không muốn nói là hứa hẹn hơn.

Một nghiên cứu vừa công bố trên Earth and Planetary Science Letters lần đầu tạo ra mô hình về sự tiến hóa của bầu khí quyển Sao Hỏa, liên kết nhiệt độ cao trong giai đoạn "sơ sinh" nóng bỏng của Sao Hỏa với việc tạo ra các đại dương và bầu khí quyển nguyên thủy.

Sao Hỏa nằm trong vùng sự sống Goldilocks của hệ Mặt Trời, nhưng từ lâu đã được biết đến là quá lạnh và khô cằn cho sự sống.

Một số bằng chứng gián tiếp cho thấy trong quá khứ có thể hành tinh này không như vậy, tuy nhiên quá trình tiến hóa hành tinh - vốn đầy may rủi - đã vắt kiệt nó.

Trong mô hình mới, được tạo nên bởi Viện SETI (Viện Tìm kiếm trí thông minh ngoài Trái Đất, được tài trợ chính bởi NASA), quãng thời gian mà Sao Hỏa tạo nên môi trường ban đầu của mình đã được tái hiện thông qua các dữ liệu được



thu thập bởi chiếc xe tự hành Curiosity của NASA, vẫn đang thám hiểm trên hành tinh đỏ, cũng như từ các thiên thạch Sao Hỏa rơi xuống Trái Đất.

Sao Hỏa sống được của quá khứ, thậm chí có thể dễ sống hơn cả Trái Đất, theo các nhà nghiên cứu từ Viện SETI

Theo đó, bầu khí quyển nguyên thủy của Sao Hỏa phải dày đặc hơn khoảng 1.000 lần so với ngày nay, bao gồm chủ yếu là hydro phân tử (H₂) ở tầng trên của bầu khí quyển và hơi nước dồi dào ở



tầng dưới.

“Phát hiện này rất có ý nghĩa vì H2 là khí nhà kính mạnh. Bầu khí quyển dày đặc H2 sẽ tạo ra hiệu ứng nhà kính mạnh mẽ cho phép các đại dương ấm hoặc nóng được ổn định trên bề mặt Sao Hỏa trong hàng triệu năm, cho đến khi H2 dần mất mát vào không gian” - các tác giả viết trong bài công bố.

Điều này được xác định thông qua việc phân tích tỉ lệ các đồng vị hydro trong các thiên thạch Sao Hỏa cũng như mẫu đất sét cổ 3 tỉ năm mà Curiosity đã thu thập.

Điều vừa được chứng minh là mảnh ghép hoàn hảo cho kịch bản về một hành tinh đồ sơ khai với các đại dương rộng lớn, đủ ấm áp để sự sống ra đời nhờ sự bảo vệ của “áo giáp” H2.

“Đây là mô hình đầu tiên tái tạo những dữ liệu này một cách tự nhiên, giúp chúng tôi tin tưởng rằng kịch bản tiến hóa khí quyển mà chúng tôi đã mô tả tương ứng với các sự kiện nguyên thủy trên Sao Hỏa” - SciTech Daily dẫn lời nhà nghiên cứu Kaveh Pahlevan từ Viện SETI.

Rất tiếc H2 dễ thất thoát vào không gian nên sau hàng tỉ năm, lớp này mỏng dần kéo theo việc hơi nước bị thất thoát theo, khiến hành tinh trở thành một “sa mạc chết”, lạnh lẽo. Tuy nhiên rõ ràng là hành tinh này đã được sinh ra để sống.

Đánh giá kết quả từ mô hình cộng với các điều kiện phù hợp cho sự sống khác của hành tinh này, nhóm tác giả từ Viện SETI kết luận:

“Sao Hỏa sơ khai là một phiên bản ấm áp của Titan (Mặt Trăng Sao Thổ) hiện đại và ít nhất là một địa điểm hứa hẹn về nguồn gốc sự sống như Trái Đất sơ khai, nếu không muốn nói là hứa hẹn hơn”... ■

Điện Versailles giữa rừng già

Nằm sâu trong rừng nhiệt đới, cách thủ đô Kinshasa của Cộng hòa Dân chủ Congo (DRC) hơn 1.000 km, là thành phố Gbadolite tàn tạ với gần 200 ngàn dân cư.

Hơn 50 năm trước, đây chỉ là một ngôi làng nhỏ của khoảng 1.500 dân sống trong những ngôi nhà làm từ gạch bùn. Nó thậm chí còn không được đánh dấu trên bản đồ, đến khi Mobutu Sese Seko (1930 – 1997) lên làm Tổng thống.

Trong một thập kỷ, Gbadolite đã lột xác trở thành một đô thị phồn hoa rực rỡ với sân bay, khách sạn năm sao, trung tâm mua sắm, bệnh viện có đầy đủ các trang thiết bị công nghệ cao và những dinh thự nguy nga.

Mobutu Sese Seko nắm được quyền lực từ năm 1965 sau một cuộc đảo chính quân sự không đổ máu, và đưa đất nước (khi ấy gọi là Zaire) đi theo chế độ độc tài quân phiệt.

Trong ba thập niên cai trị, ông đã tích lũy được khối tài sản cá nhân khổng lồ nhờ tham nhũng. Để củng cố quyền lực, Mobutu chủ trương

xây dựng một hệ thống bảo trợ phúc lợi khá tốt cho người dân, và tìm kiếm sự ủng hộ của Hoa Kỳ.

Tận dụng mối quan hệ căng thẳng giữa phương Tây và Liên Xô trong Chiến tranh Lạnh, ông đã được các định chế tài chính quốc tế như IMF hỗ trợ đáng kể, bất chấp tình trạng vi phạm nhân quyền nghiêm trọng cùng nạn lạm phát leo thang...

Theo ước tính, Mobutu đã biến thủ khoảng 5 tỷ USD từ ngân khố quốc gia (một số nguồn cho rằng con số này có thể còn lên tới 15 tỷ USD).



Nhờ đó, ông thoải mái sở hữu nhiều dinh thự sang trọng trên khắp thế giới, thường xuyên đi nghỉ dài ngày và mua sắm tại những chôn xa hoa như Disneyworld, Paris... với gia đình và cận thần trên chiếc Boeing 747 hoặc Concorde thuê riêng.

Khách sạn Motel Nzekele hiện vẫn mở cửa cho du khách với giá 50 USD/phòng/đêm

Trong số các bất động sản nổi tiếng của Mobutu có một lâu đài được xây dựng từ thế kỷ XVI ở Tây Ban Nha, một cung điện 32 phòng ở Thụy Sĩ, các dinh thự ở Paris, Riviera (Pháp), Bỉ, Ý, Bờ Biển Ngà, Bồ Đào Nha... và không thể không kể đến cơ ngơi độc đáo ngay tại quê nhà (Gbadolite).

Nhờ ý chí của nhà độc tài này, ngôi làng hẻo lánh nằm sát biên giới với Cộng hòa Trung Phi ngày nào bỗng chốc biến thành một thị trấn phồn hoa, mang danh “điện Versailles giữa rừng già” (Versailles of the Jungle).

Tại đây, Mobutu đã cho xây dựng ba tòa cung điện lớn lát toàn đá cẩm thạch và sử dụng nội thất phong cách cổ điển nhập khẩu từ châu Âu, một nhà nghỉ 100 phòng cho gia đình, một sân bay với đường băng đủ rộng và dài cho máy bay Concorde cất/hạ cánh, cùng một boongke chống bom hạt nhân có sức chứa hơn 500 người.

Nơi này còn được trang bị dịch vụ điện thoại vệ tinh và truyền hình màu, một bệnh viện chăm sóc sức khỏe đẳng cấp thuê chuyên gia người Đức điều hành, và cả một nhà máy đóng chai Coca-Cola.

Vào thời hoàng kim, Gbadolite là nơi diễn ra vô số dạ tiệc xa hoa với rượu sâm-pank Taittinger, cá hồi cùng nhiều loại thực phẩm hạng khác do các đầu bếp Congo lẫn châu Âu chế biến, được phục vụ bằng băng chuyền...

Nó cũng vinh dự vì đã tiếp đón Giáo hoàng

John Paul II, Nhà vua Bỉ Baudouin, Tổng thống Pháp Valéry Giscard d'Estaing, Tổng thư ký LHQ Boutros Boutros Ghali, vua tự xưng Jean-Bédél Bokassa của Cộng hòa Trung Phi, ông trùm truyền hình Pat Robertson, nhà tài phiệt dầu mỏ David Rockefeller, ông trùm buôn kim cương Maurice Tempelman, giám đốc CIA William Casey và rất nhiều nhân vật quyền lực.

Trong thời Chiến tranh Lạnh, Mobutu đã có công giúp phương Tây ngăn chặn Liên Xô tiếp cận nguồn tài nguyên giàu có ở Trung Phi.

Nhưng sau khi Liên Xô tan rã, Mỹ cùng các đồng minh không còn sẵn sàng tài trợ cho ông ta nữa. Thay vào đó, họ bắt đầu gây sức ép buộc Mobutu phải dân chủ hóa chế độ.

Chính quyền Bush (cha) thậm chí còn từ chối cấp thị thực cho ông đến thăm Washington D.C. Năm 1996, Mobutu sang Thụy Sĩ điều trị bệnh ung thư.

Khi trở về, ông bị quân nổi dậy với vũ khí và được các lực lượng láng giềng hậu thuẫn lật đổ. Mobutu đào thoát sang Togo, sau đến Maroc và qua đời tại đó ở tuổi 66.

Phiến quân đã đập phá tan hoang dinh thự của Mobutu ở Gbadolite và lấy đi nhiều thứ có giá trị.

Nhà máy đóng chai Coca-Cola, nơi đã từng mang lại công ăn việc làm cho gần 7.000 người, bị đóng cửa vĩnh viễn và sau được Liên Hợp Quốc thuê làm cơ sở hậu cần;

Khách sạn 5 sao Motel Nzekele trong tình trạng vô chủ đã xuống cấp thảm hại, ghé ngồi trong rạp chiếu phim thì thùng lỗ chỗ;

Sân bay từng một thời nhộn nhịp về cơ bản đã không còn hoạt động (chỉ để phục vụ hai ba chuyến hàng cứu trợ bằng máy bay nhỏ của LHQ mỗi tuần);

Rừng bắt đầu bao phủ trở lại, dây leo quấn đầy những cây cột trụ phong cách La Mã, khu vực hồ bơi nhiều tầng thì chỉ chút giời bọt và ấu trùng xanh... Gbadolite phồn hoa ngày nào giờ chỉ còn trong ký ức.

Tuy nhiên, không ít người dân tại nơi này vẫn bày tỏ sự yêu mến đối với Mobutu và tiếc nuối quá khứ hoàng kim. Họ tình nguyện coi sóc khu nhà đổ nát của ông và thi thoảng làm công việc hướng dẫn du khách tham quan để kiếm thêm chút tiền. Một số ý kiến còn than thở về sự hủy diệt tàn nhẫn tại Gbadolite.

Như Olenghankoy, chủ tịch Đảng Lực lượng đối lập Liên minh và Đoàn kết của DRC, chia sẻ:

“Mobutu là một người đàn ông. Tuy ông ấy đã mất nhưng tất cả những thứ này chính là tài sản quốc gia và cần được bảo vệ. Sai lầm của quân nổi dậy là đã phá hủy và cướp đi mọi thứ. Họ làm vậy để xóa ký ức về Mobutu, nhưng quá khứ thật ra nên được trân trọng. Dù tích cực hay tiêu cực thì nó vẫn là một phần trong lịch sử của chúng ta, cho nên cần phải được gìn giữ và truyền lại cho các thế hệ sau một cách trung thực”. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Đường xe lửa trong lòng núi

Đất nước Thụy Sĩ nhỏ bé (diện tích: 41.285 km²) tuy không giáp biển song lại có rất nhiều núi non hùng vĩ hấp dẫn du khách, nhất là đối với những người yêu thích thám hiểm và môn thể thao leo núi.



Ga Eigerwand năm 2007

Nằm ở phía Nam dãy Alps (cao 4.809m so với mực nước biển, nóc nhà của châu Âu) trên lãnh thổ Thụy Sĩ là khối núi Jungfrau, nơi được các thung lũng sông Grindelwald và Rhône bao quanh, với ba đỉnh chính: Jungfrau (mang nghĩa thiếu nữ trong tiếng Đức), Mönch (thầy tu) và Eiger (yêu tinh) lần lượt cao 4.158, 4.099 và 3.970m.

Trong đó, mặt phía Bắc của Eiger nổi tiếng bởi kết cấu trông không khác gì một bức vách dựng đứng (cao gần 1.500m). Bất chấp những cảnh báo, hơn 60 nhà leo núi đã thiệt mạng vì cố gắng chinh phục nó kể từ năm 1934. [Tháng 7/1936, năm người đã thiệt mạng khi cố gắng leo lên vách núi phía Bắc Eiger, trước những nỗ lực bất thành của nhóm giải cứu].

Mặc dù phải đến năm 1938 mới có một nhóm leo núi đầu tiên thành công, nhưng các kỹ sư và công nhân Thụy Sĩ trước đó đã đào được đường hầm xuyên núi (đoạn giữa Mönch và Eiger) để xây dựng nhà ga Eigerwand (nằm ở độ cao 2.865m) bên trong vách núi phía Bắc Eiger.

Ga được mở cửa từ ngày 28/06/1903, là một phần của tuyến đường sắt Jungfrau dài gần 9km (khởi công từ năm 1896) kết nối Kleine Scheidegg (cao 2.061m) với Jungfraujoch (cao 3.454m, nằm giữa Jungfrau và Mönch).

Từ Eigerwand, đường hầm tiếp tục uốn lượn về phía Nam Eiger đến ga Eismeer (cao 3.160m, mở cửa từ ngày 25/7/1905).

Ngoài sảnh chờ và nhà hàng, tại ga Eismeer còn có cả phòng nghỉ cho du khách, bên cạnh một hệ thống cầu thang để tiếp cận sông băng Grindelwald-Fiescher. Nếu không đi bằng tàu thì lối vào duy nhất dẫn đến Eigerwand là một cánh cửa gỗ bên vách núi: Stollenloch.

Đó vốn là một cái hốc được tạo ra để đổ đất đá trong quá trình xây dựng tuyến đường sắt khi công nhân đào về hướng Jungfraujoch. Stollenloch đôi khi còn được sử dụng để giải cứu những người leo núi mắc kẹt, mặc dù kết quả không phải lúc nào

cũng khả quan như trường hợp thương tâm của một đoàn thám hiểm Đức-Áo năm 1936.

Trước năm 2016, mỗi khi tàu dừng lại tại Eigerwand trong 5 phút, du khách có thể bước xuống để cúi người ngắm cảnh qua những ô cửa sổ đục từ đá (và biết đâu họ sẽ bắt gặp nhà leo núi nào đó), nhưng hoạt động này hiện đã bị chấm dứt.

Tại điểm cuối hành trình: ga Jungfraujoch – một tòa nhà 5 tầng với đầy đủ tiện ích như nhà hàng, bảo tàng, bưu điện... du khách còn có thể nhìn thấy đài quan sát thiên văn Sphinx (Nhân sư) cao nhất Âu (3.571m) và di chuyển quãng đường 117m lên đó bằng hệ thống thang máy.

Ngay từ đầu, các kỹ sư đã chủ trương thiết kế để tuyến đường sắt răng cưa (cogwheel) cùng hệ thống đầu máy và toa tàu chuyên dụng (phần lớn đi qua lòng núi) chạy bằng điện. Nó hiện vẫn tiếp tục được sử dụng cho những đoàn tàu hai toa – chở tới 230 người và đạt tốc độ 12,5 km/h trên các đoạn hành trình dốc nhất. [Tính đến đầu thế kỷ 20, Pháp và Thụy Sĩ là những nước dẫn đầu thế giới về kỹ thuật này. Tại Đông Dương, các kỹ sư Pháp và nhân công bản xứ phải mất đúng 30 năm (1902 – 1932) mới xây dựng xong tuyến đường sắt răng cưa leo núi Tháp Chàm – Đà Lạt huyền thoại (dài 84 km).

Đáng tiếc công trình nay đã bị hoang phế, mai một; còn các đầu máy hiệu Fuka thì được phía Thụy Sĩ nhập lại để kéo tàu phục vụ du khách thăm quan rặng Alps. Đế quốc Nhật Bản cũng xây dựng một tuyến đường sắt khác bằng kỹ thuật tương tự tại Đài Loan nhưng với tổng chiều dài ngắn và độ dốc thấp hơn nhiều].

Những động cơ đầu máy hoạt động theo cơ chế hồi năng (regenerative mode) – tự tạo ra khoảng 50% lượng điện năng cần thiết để di chuyển lên lại (về sau) trong quá trình lao xuống dốc. Trước năm 2016, hành trình này mất tổng cộng 52 phút, nay giảm xuống chỉ còn 35 phút nhờ sử dụng thế hệ đầu máy hiện đại hơn.

Cho tới tận bây giờ, Jungfrau vẫn luôn được ca ngợi như là một kỳ tích kỹ thuật xây dựng ở châu Âu vào cuối thế kỷ 19 – vốn rất rất thiếu máy móc, chủ yếu vẫn dựa vào sức người và những công cụ thô sơ như cuốc, xẻng... Tuy nhiên, điều đáng tiếc là ý tưởng xây dựng thang máy và cầu thang xoắn lên đến đỉnh Jungfrau đã không bao giờ được thực hiện.

Mặc dù chỉ có diện tích khiêm tốn nhưng Thụy Sĩ lại sở hữu mạng lưới đường sắt dày đặc nhất châu Âu – lên tới 5.250 km (gần 100% đã được điện khí hóa), chuyên chở gần 600 triệu lượt khách mỗi năm. Tính đến năm 2015, mỗi người dân Thụy Sĩ di chuyển trung bình 2.550 km bằng đường sắt (nhiều nhất thế giới). ■

Lâu đài gạch lớn nhất thế giới

Ở vùng Pomerania phía Bắc Ba Lan có lâu đài Malbork nổi tiếng với hai danh hiệu: lâu đài lớn nhất thế giới

tính theo diện tích đất (20,8 ha) và lâu đài xây bằng gạch lớn nhất thế giới (diện tích: 143.591 m²)

Malbork được xây dựng từ thế kỷ 13 bởi các hiệp sĩ Dòng Teuton sau cuộc chinh phạt lãnh thổ cũ của Vương quốc Phổ (Old Prussia) nhằm củng cố địa vị và tầm ảnh hưởng với khu vực.

Trong khoảng 100 năm tiếp theo đó, lâu đài đã không ngừng được cải tạo và mở rộng để đạt đến quy mô khổng lồ, trở thành hình mẫu của một pháo đài Trung cổ.

Cách biển Baltic chỉ khoảng 25 dặm (40 km), Malbork nằm tọa lạc ngay bên phần bờ trung của sông Nogat (con sông đóng vai trò như một đường ranh giới tự nhiên) với hai mặt bên được bao quanh bởi đầm lầy, chỉ còn chừa lại phần phía Nam (hết sức lý tưởng cho mục đích phòng thủ) – được xây dựng vô cùng kiên cố, bao gồm hàng hàng lớp lớp tường, tháp canh và hệ thống công sự phức tạp để bảo vệ ba kết cấu chính bên trong.

Tòa tháp nhất (nằm phía ngoài) là nơi bố trí các văn phòng, nhà xưởng cùng nhân lực cần thiết để phục vụ cả đạo quân chiến binh – thầy tu. Tòa trung tâm đóng vai trò như cơ quan đầu não và cũng là để tiếp đón khách. Còn tòa cao nhất (nằm phía trong cùng) là một quần thể bao gồm nhà thờ, nhà nguyện, phòng ngủ tập thể, bếp, nhà ăn...

Lâu đài được xây chủ yếu bằng gạch bởi trong vùng không có đủ nguồn đá chất lượng. Nhưng để trụ vững trước những kẻ thù xâm lược tiềm năng thì nó vẫn rất cần một nền móng vững chắc.

Vì thế, phần dưới của tất cả các bức tường (cao khoảng 10 – 16 cm) đều được xây bằng đá tảng lấy từ sông và chèn thêm vô số những viên đá nhỏ. Gạch xây lâu đài, theo ước tính vào khoảng 30 triệu viên, đã được nung ngay tại chỗ, sử dụng nguyên liệu là bùn vét từ sông. Do khan hiếm, đá được sử dụng đặc biệt tiết kiệm, chủ yếu cho mục



đích trang trí trên sảnh nhà thờ hay nhà nguyện...

Lâu đài Malbork nhìn từ trên cao

Vị trí chiến lược của Malbork đã giúp các hiệp sĩ Dòng Teuton nắm thế độc quyền về thương mại và thu thuế đối với tàu bè qua lại trên sông Nogat. Sau gần 150 năm (1457), nó được quân đội Ba Lan tiếp quản nhờ chiến thắng trong Cuộc chiến Mười ba năm (Thirteen Years' War) và trở thành dinh thự hoàng gia trong suốt 3 thế kỷ.

Nhưng sang đến thời lãnh thổ Ba Lan bị phân chia lần thứ nhất (năm 1772), lâu đài lại bị bỏ hoang và trưng dụng làm nhà tế bần lẫn doanh trại



của quân đội Phổ.

Năm 1794, trong một cuộc trưng cầu để quyết định số phận của Malbork (giữ hay phá bỏ), kiến trúc sư kiêm người đứng đầu cơ quan quản lý xây dựng nhà nước David Gilly (1748 – 1808) đã công bố rất nhiều bản thảo thiết kế và tư liệu lịch sử (về Dòng Teuton) khiến công chúng “say mê”.

Sau Chiến tranh Liên minh thứ sáu (1813 – 1814), lâu đài dần trở thành một biểu tượng của vương quốc, dân tộc Phổ và liên tục được trùng tu (thành nhiều giai đoạn) trong hơn 100 năm tiếp theo.

Sang thời Đức Quốc xã, Malbork lại bị biến thành một chốn hành hương mang ý nghĩa tinh thần. Bộ máy tuyên truyền của Hitler rất thích hình tượng các hiệp sĩ Teuton quả cảm bởi nó phù hợp với tham vọng thôn tính Đông Âu mà ông ta đang xúc tiến.

Đặc biệt, thống chế (Reichsführer) Heinrich Himmler (1900 – 1945) của lực lượng Schutzstaffel (SS) thường xuyên bị Dòng Teuton ám ảnh và luôn xem SS như hiện thân mới của đội quân này. Hay Hitler thậm chí còn tham khảo thiết kế của Malbork để xây dựng nên những ngôi trường đào tạo chiến binh NS-Ordensburgen khét tiếng.

Nhưng thật trớ trêu khi Đức Quốc xã vẫn căm ghét Dòng Teuton bởi Hitler tin rằng các sứ mệnh quân sự mang màu sắc tôn giáo (Công giáo La Mã) xuyên suốt trong lịch sử về bản chất chỉ là công cụ của Tòa thánh (Vatican) và điều đó có thể đe dọa chế độ của ông ta.

Trong Thế chiến II (1939 – 1945), lâu đài bị tàn phá nặng nề (gần 50%) bởi những cuộc giao tranh ác liệt và pháo kích của quân Đồng minh. Công việc phục dựng nó được tiến hành suốt 70 năm sau đó và chỉ thật sự hoàn tất vào năm 2016. ■

Kỳ quan cầu máng Segovia

Những công trình thủy lợi của người La Mã cổ đại thường mang đặc điểm chung là thiết kế đơn giản nhưng hùng vĩ và có độ bền kinh ngạc. Cây cầu máng ở Segovia, Tây Ban Nha là một ví dụ điển hình.

Nằm cách thủ đô Madrid của Tây Ban Nha khoảng 100km về phía Tây Bắc, Segovia ban đầu là một khu định cư của người Celtic trước khi rơi vào tay quân đoàn chinh phạt La Mã (khoảng năm 80 TCN).

Dưới sự cai trị của đế chế La Mã, Segovia đã vươn lên trở thành một thành phố thịnh vượng tại khu vực Hispania (bán đảo Iberian ngày nay, bao gồm Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Andorra, một phần nhỏ của Pháp và lãnh thổ hải ngoại Gibraltar thuộc Liên hiệp Anh và Bắc Ireland).

Cầu máng Segovia được xây dựng vào khoảng cuối thế kỷ I (SCN) để dẫn nước từ sông Frío, nằm cách đó 17 km, tới thành phố; và nó đã thực hiện chức năng này suốt 2.000 năm, đến tận

1974.

Càng ấn tượng hơn nữa nếu biết công trình đã được hoàn thành theo cách hết sức táo bạo: xếp chồng các khối đá granit lên nhau mà không cần đến vữa và giăng. Rất khó xác định chính xác tuổi của cây cầu, do hàng chữ khắc trên đá ghi lại thời



gian xây dựng đã bị xói mòn.

Cầu máng Segovia

Nhưng nhiều bằng chứng khảo cổ học sau này cho thấy, có lẽ nó đã được vua Domitianus (trị vì từ năm 81 – 96) cho khởi công, và hoàn thành năm 98 dưới thời Traianus (98 – 117).

Nước từ trên núi cao được dẫn qua một kênh ngầm tới bể chứa lớn mang tên El Caserón (nghĩa là Ngôi nhà lớn), rồi đến một tháp nước gọi là Casa de Aguas (tức Ngôi nhà của nước).

Sau khi trải qua quá trình gạn lọc tự nhiên để phần lớn cát lắng xuống, nước sẽ tiếp tục di chuyển qua cây cầu máng dài 728m tới khu vực quảng trường Plaza de Díaz Sanz rộng lớn.

Tại đây, công trình trông đặc biệt nổi bật bởi những mái vòm kép cao được chống đỡ bởi các trụ trong một thế cân bằng độc đáo. Quyết định xây cầu mà không cần vữa có lẽ là do khu vực xung quanh Segovia thiếu nguồn đá vôi để làm xi-măng.

Nhưng điều này cũng gián tiếp khiến kết cấu chịu lực của công trình trở nên linh hoạt hơn, giúp nó sống sót qua nhiều trận địa chấn lớn nhỏ.

Cầu được làm từ tổng cộng 20.400 khối granit có khối lượng trung bình khoảng 1 tấn, khối lớn nhất nặng tới 2 tấn.

Nhiều giả thuyết cho rằng: các nhân công xây dựng La Mã đã kéo chúng lên cao gần 30m nhờ sự trợ giúp của cầu gỗ do trên những khối đá có dấu lỗ đục.

Ngoài ra, hầu hết các khối đá còn có cạnh được bo tròn – một phần là nguyên bản, còn lại là do hiện tượng phong hóa (quá trình phá hủy đất đá và các khoáng vật do tác động của thời tiết, chủ yếu là không khí, nước...) tăng cường theo thời gian.

Trong thời La Mã, trên ba mái vòm cao nhất của cây cầu có các hốc trưng bày tượng và bảng chữ bằng đồng cho biết tên của nhân vật được vinh danh.

Ngày nay, người ta vẫn có thể nhìn thấy dấu tích của hai hốc, tương truyền là nơi đặt tượng thần Hercules – theo truyền thuyết là người sáng lập nên thành phố, và Đức Maria; hốc còn lại đặt tượng thánh tử đạo Stephen nay đã không còn nữa.

Sẽ không hoàn toàn chính xác nếu nói cầu máng Savigo đã hoạt động liên tục suốt 2000 năm. Trong cuộc xâm lược của đế chế Hồi giáo Moor do Yahya ibn Ismail Al-Mamun lãnh đạo vào thế kỷ XI, có tới 36 vòm cầu đã bị phá hủy.

Khi người Hồi giáo rút đi, nhiều khối đá làm cầu lại bị tháo dỡ để phục vụ mục đích xây dựng lại lâu đài cho Vua Alfonso VI (cai trị từ 1065 – 1109).

Sang thế kỷ XV dưới chế độ Quân chủ Công giáo, nhiều phần bị tàn phá của cây cầu đã được phục dựng lại cẩn thận bằng cách chèn 36 vòm cầu mang phong cách Gothic mà không làm biến đổi kết cấu ban đầu.

Đến đầu thế kỷ XIX, tất cả những khu nhà liền kề với cầu máng Savigo đều bị phá dỡ, tạo thuận lợi cho hoạt động sửa chữa và tôn tạo.

Mặc dù cầu máng Segovia thường được xem là một trong những công trình dẫn nước trên cao của người La Mã được bảo tồn tốt, nhưng thời gian qua nó đã có dấu hiệu xuống cấp nghiêm trọng.

Tình trạng xói mòn, mục nát ở phần cầu cạn bên trên đã gây rò rỉ nước; trong khi ô nhiễm – chủ yếu là do khí thải từ các phương tiện – đã làm các khối granit xấu đi và nứt nẻ. Vì thế, Quỹ Di tích Thế giới (WMF) đã xếp cầu máng Segovia vào danh sách cần theo dõi đặc biệt kể từ năm 2006.

Dưới thời La Mã cổ đại, kiến trúc và kỹ thuật xây dựng đã phát triển đến đỉnh cao, với những đóng góp quan trọng cho nhân loại như thiết kế cung, mái vòm, phương pháp chế tạo xi-măng và bê-tông...

Trải qua 2000 năm, một số công trình của người La Mã hiện vẫn đứng vững. Ngoài ra, ý thức được tầm quan trọng của thủy lợi, đế chế La Mã đã cho xây dựng rất nhiều cây cầu máng dẫn nước.

Nước sau khi đi qua cầu sẽ được tập trung vào các bể chứa và di chuyển theo đường ống tới khu vực đài phun nước công cộng, phòng tắm, nhà vệ sinh, hoặc các khu tiểu thủ công. ■

Vui Cười

* Chuyên môn của luật sư

Trong đám đông đang xếp hàng rồng rắn chờ đến lượt ở một nhà băng, một người tự nhiên đâm đâm vào lưng người đứng trước.

Giật mình, người đàn ông quay lại, chau mày:

- Anh làm cái trò khi gì thế?

- À, ông biết đó, tôi là bác sĩ trị liệu, tôi thấy rõ ràng là ông đang căng thẳng nên tôi phải massage lưng cho ông một tí. Thỉnh thoảng tôi vẫn hay thể hiện chuyên môn của mình như thế.

- Thật là điều ngu xuẩn chưa từng thấy - Người đàn ông nói - Tôi là luật sư. Vậy theo anh thì tôi cũng phải bóp hầu bóp họng người đứng trước à?!



SƯ TÂM & TÌM HIỂU

Ngôn ngữ của “Im lặng” trong thời đại văn hóa biến dị

Chúng ta biết rằng văn hóa được sử dụng nhằm định hình và duy trì bản sắc của một dân tộc, cũng như phản ánh sự khác biệt giữa các cá nhân, các quốc gia và ngôn ngữ chính là phương tiện thiết yếu để thể hiện những giá trị văn hóa đó.



Tuy vậy, ít ai biết rằng có một thứ ngôn ngữ có khả năng biểu đạt nhiều ý nghĩa hơn các loại ngôn ngữ còn lại, đó là một loại ngôn ngữ không lời: Ngôn ngữ của Im lặng.

Ngôn ngữ là một phần của văn hóa

Nếu bạn khen một người Mỹ rằng: “Chiếc áo len của bạn thật đẹp!”, bạn có thể sẽ nhận lại hai từ “Cảm ơn” bằng sự chân thành cởi mở và niềm vui thật sự bởi họ có cách suy nghĩ đơn giản và tự trọng không có sự phòng bị hay nghi ngờ động cơ của người khác.

Nhưng nếu đó là người Pháp, đó có thể sẽ là câu: “Ồ thật sao, tôi nghĩ nó cũng khá cũ rồi mà”. Không phải vì họ không vui, mà bởi người Pháp kín đáo, tính cách của họ có xu hướng tiết chế và khắt khe hơn với những lời khen.

Đó là một trong những ví dụ người ta dùng để nói về sự khác nhau giữa văn hóa Mỹ và văn hóa Pháp. Và đó cũng là cách người ta sử dụng ngôn ngữ để phân tích sự khác nhau giữa các nền văn hóa.

Những cá nhân được nuôi dưỡng trong cùng một loại hình văn hóa sẽ có các quan điểm tư duy và phương cách hành xử gần giống nhau.

Tuy không phải lúc nào người ta cũng nhận ra văn hóa khác biệt giữa các nhóm người, các dân tộc, nhưng từ ngôn ngữ lời nói của họ có thể biểu lộ điều đó.

Ngôn ngữ, bản sắc và văn hóa là những phạm trù gắn liền với nhau một cách mật thiết. Giáo sư ngôn ngữ học người Mỹ, bà Joan Kelly Hall tin rằng khi 2 người được đưa vào cùng một nền văn hóa, sẽ dần dần hình thành cùng một thể giới quan đối với những sự việc phát sinh trong cuộc sống.

Vì vậy, có thể dễ dàng thấy rằng sự khác biệt về văn hóa giữa các cá nhân cùng một dân tộc là không đáng kể so với các cá nhân thuộc các nền văn hóa khác nhau hay dân tộc khác nhau.

Do đó, thật là ảo tưởng khi nghĩ rằng người

ta có thể thay đổi một cách cơ bản cách thức sử dụng ngôn ngữ của một dân tộc.

Vì ngôn ngữ không chỉ là một phương tiện giao tiếp hoặc truyền đạt ý tưởng, nó chính là một phần của văn hóa.

Ý nghĩa của loại ngôn ngữ không lời: Im lặng

Nhiều sinh viên châu Á như Trung Quốc, Việt Nam, Thái Lan... thích giữ im lặng hoặc thảo luận lặng lẽ với nhóm của họ thay vì lên tiếng trước lớp trừ khi được giảng viên mời. Những hành vi đó được xem là bình thường vì đó là hiện tượng khá phổ biến ở trường học, thậm chí đó là phong cách học tập phổ biến tại Việt Nam.

Khi các sinh viên này làm việc nhóm, họ có xu hướng dùng ngôn ngữ bản xứ để giao tiếp với nhau hơn là chủ động thành lập một nhóm với sinh viên quốc tế.

Trong khi đó, một số sinh viên phương Tây đã tự tin lên tiếng trước lớp và chia sẻ ý kiến của họ. Họ cũng không ngại hỏi giảng viên bất cứ khi nào họ muốn.

Thực tế rằng, sinh viên phương Tây và sinh viên châu Á có cách học khác nhau xuất phát từ bản sắc văn hóa trong các khu vực khác nhau.

Sự im lặng trong các nền văn hóa châu Á có thể là dấu hiệu của sự tôn trọng. Giảng viên khoa ngoại ngữ học trường đại học Bogazici Thổ Nhĩ Kỳ, ông Sibel Tatar cho rằng lý do cho sự im lặng của học sinh châu Á trong lớp học là do ảnh hưởng của nền tảng văn hóa, người học xem việc im lặng khi không được giáo viên của mình chỉ định như cách thể hiện sự tôn trọng giáo viên.

Những sinh viên châu Á thường cảm thấy ngạc nhiên và bối rối khi lần đầu tiên đến các trường đại học phương Tây và nhận thấy cách cư xử khác biệt của các sinh viên ở đây đối với các giảng viên của họ như gọi giảng viên bằng tên, tự do tranh luận với giáo viên về những quan điểm khác nhau.

Tuy nhiên, văn hóa có nguồn gốc sâu xa hơn và ảnh hưởng sâu sắc hơn đến hành vi và ngôn ngữ của con người.

Và đối với loại ngôn ngữ đặc biệt, ngôn ngữ không lời: sự im lặng, thì khi chuẩn mực văn hóa khác nhau sẽ thể hiện ý nghĩa khác nhau, cũng như biểu hiện giá trị đạo đức khác nhau của con người.

Tiểu thuyết gia, nhà phê bình văn học và nhà trị liệu tâm lý người Mỹ Paul Goodman đã từng phát biểu rằng:

“Có sự im lặng ngu ngốc của sự thờ ơ, sự im lặng sâu sắc của nhận thức để nuôi dưỡng tâm hồn... và sự im lặng của sự hòa hợp với người khác hoặc hiệp thông với vũ trụ”.

Ví dụ về nền văn hóa truyền thống 5000 năm của Trung Quốc hướng đến sự hòa hợp giữa con người và vũ trụ, nhấn mạnh vào các giá trị đạo đức. Văn hóa được xây dựng dựa trên Nho giáo, Phật giáo và Đạo giáo, mang đến cho người dân Trung Quốc tiến bộ xã hội, thăng hoa đạo đức, lòng khoan dung và đức tin chính đáng của con người.

Xã hội Trung Quốc theo truyền thống lấy sự khiêm nhường làm chuẩn mực, theo tinh thần kính Thiên ái Nhân, không phải lấy bản thân mà lấy luân lý đạo đức làm trung tâm để hành xử.

Vậy nên, trong chuẩn mực văn hóa cao như thế, im lặng phản ánh nét đẹp thanh cao của người quân tử, không tùy tiện thể hiện bản sự cá nhân, mà lấy khiêm cung làm đầu, lấy sự học hỏi làm trọng, giữ lễ nghi mà hòa hợp Đạo.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại, đặc biệt sau cuộc Đại Cách Mạng Văn hóa, văn hóa truyền thống Trung Quốc hoàn toàn bị phản đối. Văn hóa truyền thống và các giá trị đạo đức bị xem là phong kiến và phản động, đồng thời bị xóa bỏ dưới danh nghĩa thủ tục mê tín.

Văn hóa truyền thống trở thành rào cản cho cuộc chiến nhằm tôn vinh văn hóa Đâu: đấu với người, với Trời, với Đất.

Từ đó, nền văn hóa của đất nước này trở thành thứ mang tính thống trị và kiểm soát tâm trí của người dân, áp đặt một tâm lý ngoan ngoãn lên mọi người dân và biến họ thành những kẻ hèn nhát, tự bảo vệ, dám không lên tiếng.

Sự im lặng bị khoác lên một tầng ý nghĩa phụ diện hoàn toàn khác biệt trước kia.

Giảng viên Lu Jie và Gao Desheng thuộc Đại học Sư phạm Nam Kinh cho biết: bất cứ khi nào sinh viên Trung Quốc gặp phải những tình huống cần thể hiện quan điểm cá nhân mà chệch ra khỏi hệ tư tưởng đã được đào tạo, họ sẽ không có khả năng phản hồi, trừ khi họ biết câu trả lời “an toàn” là gì, nếu không họ sẽ do dự và chọn im lặng như một biện pháp an toàn nhất thời.

Ngoài ra, văn hóa “mạnh được yếu thua” trong một số quốc gia châu Á cũng khiến sinh viên sử dụng sự im lặng như một chiến lược tự bảo vệ, họ sợ bị chế giễu nếu mắc lỗi, tự ti về năng lực của bản thân do văn hóa tụt hậu, so đo hơn kém tạo nên.

Ông Tatar cho biết sự im lặng bắt nguồn từ việc cho rằng quyền được nói là dành riêng cho những sinh viên ưu tú.

Họ sử dụng sự im lặng như một biện pháp để “sinh tồn”, để được chấp nhận tồn tại trong một nhóm hay một lớp, để đảm bảo bản thân không khác biệt khỏi văn hóa chung của nhóm.

“Im lặng” trong thời đại văn hóa biến dị

Hai giảng viên ngôn ngữ học Claire Kramersch và Anne Whiteside nhận định văn hóa được nhìn từ góc độ lịch sử xa hơn, đã phát triển và trở nên vững chắc theo thời gian, đó là lý do tại sao hình thức văn hóa được nhìn nhận như một loại hành vi tự nhiên.

Do đó, nếu con người đi chệch khỏi văn hóa chính thống, họ cũng khó cảm nhận được văn hóa của họ đang tuột dốc, vì nó đã thành điều “rất tự nhiên”, và mọi người trong cộng đồng của họ đều cùng chung một nhận thức, hành vi, chuẩn mực văn hóa như thế.

Trong phạm vi của một quốc gia, văn hóa được coi là linh hồn của một dân tộc, là yếu tố tinh thần có ý nghĩa to lớn đối với loài người. Theo nhiều văn vật khai quật được từ các nền văn hóa



tiền sử, bất kể nền văn minh nào đó phát triển huy hoàng và tiến bộ ra sao, khi văn hóa của một nền văn minh trở nên suy đồi, đó là thời điểm dẫn đến sự chấm dứt của nền văn minh đó.

Các nhà khoa học đã tìm thấy rất nhiều bằng chứng chứng minh cho sự suy đồi đạo đức vào thời điểm các nền văn minh kết thúc. Do đó, im lặng trước tội ác và bất công là hồi chuông báo động cho sự suy đồi đạo đức và văn hóa.

Trong sách Sáng Thế đã kể về chuyện Joseph bị các anh mình bán làm nô lệ do lòng đố kỵ, có một người anh là Reubeu đã do dự không tham gia việc đó.

Nhưng thay vì sửa chữa lỗi lầm, Reubeu đã tìm cách che đậy cảm giác tội lỗi của mình bằng cách đồng ý với các anh em nói dối cha mình về sự mất tích của Joseph, nhưng anh ta biết sự im lặng và không hành động của mình khiến anh ta cũng có tội như những người anh em độc ác khác và điều đó giày vò anh ta trong suốt những năm về sau.

Giáo sư Hall cho rằng ngôn ngữ có ý nghĩa quan trọng nhất đối với việc thể hiện văn hóa và luôn được coi là kênh lưu trữ chính của các giá trị văn hóa.

Vì vậy, một nền văn hóa bất tín Thần có thể biểu hiện qua ngôn ngữ không lời: sự im lặng. Vào thời nhà tiên tri Elijah (người chia sẻ thông điệp và cảnh báo của Chúa), sự im lặng của nhiều người đã cho phép hoàng hậu Jezebel độc ác, dưới thời vua Ahab, đàn áp tín đồ ngoan đạo trên khắp đất nước Israel.

Khi nhà tiên tri Elijah mang lời cảnh tỉnh của Chúa và đứng trước tất cả mọi người nói rằng:

“Các ngươi đã dao động giữa hai ý kiến bao lâu rồi? Nếu Đức Jehovah là Đức Chúa Trời, hãy theo Ngài; còn nếu các ngươi tin đó là Baal (kẻ cầm đầu mọi ác quỷ dưới Địa Ngục), thì hãy theo hắn ta”.

Sự im lặng và không hành động của mọi người nói lên sự thiếu quyết đoán của họ. Họ chịu thua vì không dám đứng lên, lên tiếng và nói ra những kẻ độc ác, để cái xấu xa được phép lan tràn.

Trong Kinh Thánh đã viết: “Đừng để bị lừa dối, Đức Chúa Trời không thể bị khinh thường mãi đâu, vì ai gieo điều gì sẽ gặt điều ấy”.

Trong nhiều nền văn hóa, văn hóa bất tín Thần đã phá hoại con người, lương tâm và sự phán xét đạo đức, dẫn dắt loài người đẩy lùi văn hóa truyền thống, điều này sẽ gây ra sự sụp đổ hoàn toàn của văn hóa quốc gia hoặc tinh hoa của quốc gia đó, và chỉ còn lại một sự trống rỗng của một tên quốc gia.

Trong xã hội ngày nay, nhiều phương diện về đạo đức và văn hóa ngày càng suy đồi, các tệ nạn phát sinh ngày một nhiều hơn.

Tuy vậy, có những người không im lặng mãi, họ đã dũng cảm lên tiếng. Có những phụ nữ như bà Rachel Carson, nhà môi trường học vĩ đại bất chấp sự công kích của giới đối lập để lên tiếng ngăn con người hủy hoại môi trường, bà đã từng nói rằng: “Theo một ý nghĩa sâu xa nhất, đó là một đặc ân cũng như nghĩa vụ để có cơ hội được nói ra -

với hàng ngàn người - về một điều gì đó rất quan trọng”.

Có những người như nhà nhân quyền nổi tiếng ông Martin Luther King Jr, người cố gắng không mệt mỏi cho nạn phân biệt chủng tộc đã nói rằng: “Tất cả những thứ cần thiết để cái ác chiếm ưu thế chính là những người tốt không làm gì cả. Ngày chúng ta nhìn thấy sự thật và không lên tiếng là ngày chúng ta bắt đầu chết”.

Thiết nghĩ, trong bất kỳ nền văn hóa nào, khi đạo đức suy đồi ra sao, nếu bản thân một người có thể sáng suốt nhận ra được những giá trị đạo đức chân chính, có thể phân biệt rõ giữa thiện và ác, đúng và sai, thì vẫn có thể vực dậy tính nhân bản trong con người mình, và cho bản thân cơ hội để sống như một con người chân chính đúng nghĩa. ■

Lâu đài Moussa - Giấc mơ tự tay xây cung điện của cậu bé 14 tuổi trở thành hiện thực

Lái xe dọc theo vùng ngoại ô xanh tươi của Beirut, băng qua những ngôi nhà bằng đá của Deir El Qamar và cung điện Beiteddin nổi tiếng, bạn sẽ bắt gặp Moussa - Tòa lâu đài lộng lẫy mất tới 60 năm để xây dựng bởi 1 người đàn ông sau những năm tháng dài áp ủ giấc mơ.



Cụ ông Moussa Maamari, chủ nhân của lâu đài Moussa

Lâu đài Moussa - Giấc mơ của cậu bé

Cụ Moussa Maamari mặc bộ đồ trông khá đơn giản và thoải mái, khuôn mặt của người đàn ông 84 tuổi ánh lên niềm hạnh phúc khi được kể lại câu chuyện khó tin từ thời xa xưa của cuộc đời mình.

Cụ có phong thái trò chuyện khiêm tốn với du khách cùng những trẻ em đến thăm lâu đài và đôi khi đưa ra vài lời khuyên hữu ích, rằng người trẻ cần can đảm và đừng bao giờ bỏ cuộc.

Câu chuyện bắt đầu khi Moussa còn là cậu bé lớn lên trong một gia đình nghèo tại làng Harat của Al Saraya.

Năm 14 tuổi, Moussa thăm mên cô bạn Sayyeda, là một tiểu thư gia đình giàu có. Sayyeda nói với Moussa rằng, cậu chỉ được phép nói chuyện

với cô nếu cậu sở hữu một cung điện.

Trong giờ học môn nghệ thuật, thay vì làm theo yêu cầu của thầy giáo là vẽ một chú chim trên cành cây thì Moussa lại vẽ một tòa lâu đài. Chính vì điều này, Moussa đã bị thầy giáo trách phạt và các bạn khác chế giễu. Moussa bỏ về cảm theo phác thảo đã bị xé thành nhiều mảnh và đi bộ đến nhà người chú của mình, xin làm thợ phụ cho việc khôi phục pháo đài Sida.

Cũng từ đây, cụ được Hoàng thân Maurice Chehab giao nhiệm vụ cải tạo các lâu đài và khai quật khảo cổ vùng Lebanon. Sau một thời gian dài cụ chuyên về Cung điện Beiteddine, nơi cụ khôi phục lại bảo tàng của Hoàng thân Bashir Chehabi II. Sau khi kết thúc công việc, cụ được chi trả 15.000 Bảng Lebanon, số tiền vừa đủ để cụ mua một mảnh đất phù hợp và bắt đầu lên kế hoạch cho giấc mơ dài cả cuộc đời - Lâu đài của cậu bé Moussa.

Cụ Moussa bắt đầu thực hiện ước mơ của mình bằng việc di chuyển hơn 6.000 tảng đá khổng lồ đến mảnh đất mới, một trong số những tảng đá ấy nặng tới 150 kg.

Công việc nặng nhọc này về sau đã gây cho cụ chứng loãng xương và chắc có lẽ đã kéo dài cánh tay phải của cụ thêm 2 cm. Viên gạch nền cuối cùng được cụ đặt vào năm 1962 nhờ sự giúp đỡ của vợ mình - cụ bà là một người phụ nữ đức hạnh, biết cách chăm lo cho gia đình và luôn động viên cụ ông.

Cụ Moussa đã tự tay xây dựng và đục đẽo mài giũa thủ công từng viên đá và những bức tượng miêu tả những cảnh sống khác nhau tại làng Lebanon cổ đại từ thế kỷ 19 như một người phụ nữ đang xay lúa mỳ, một người đàn ông đang may quần áo và một người khác đang cưỡi lừa.

Thậm chí, bạn còn có thể chiêm ngưỡng một mô hình lớp học, nơi cụ Moussa từng là một đứa trẻ bị các bạn chế cười vì giấc mơ viên vông của mình. Cụ đã làm việc trong suốt hơn nửa thập kỷ không ngừng nghỉ cho tới khi “lâu đài trong mơ” trở thành hiện thực.

Ngày nay, lâu đài đã trở thành địa điểm du lịch nổi tiếng từng được nhiều vị tổng thống ghé thăm và thu hút hàng ngàn du khách tham quan với vé vào cửa là 30.000 Lebanon (tương đương 10 USD).

Người ta bảo rằng:

Can đảm, Quyết đoán, Kiên quyết, Kiên nhẫn, Bền bỉ, Kiên trì, Ước mơ, Công việc, Sự thật. Cộng thêm niềm tin vào Thiên Chúa và phúc lành từ cha mẹ là những điều biến giấc mơ của cụ Moussa trở thành sự thật.

Câu chuyện giấc mơ của cụ Moussa thật sự là nguồn cảm hứng cho nhiều người trẻ khi bắt đầu sự nghiệp của mình. Không ai dễ dàng đạt được ước mơ nếu người ta không thật sự cố gắng. Đừng nản lòng nếu ai đó chế cười giấc mơ của bạn. Hãy là chính bạn, can đảm và kiên trì, bạn sẽ thấy con đường chạm tay vào giấc mơ ngày càng trở nên gần hơn. ■



THE HUYNH LAW FIRM PLLC TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH

THAM KHẢO MIỄN PHÍ

Không cần nói chuyện với bất cứ ai, chúng tôi sẽ giúp từ A-Z.

- ✓ Kéo xe ✓ Mướn xe ✓ Sửa xe
- ✓ Điều tra bảo hiểm người lái bên kia
- ✓ Tiên bác sĩ



**KHÔNG THẮNG
KHÔNG TRẢ TIỀN**



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi



LS Paul Savinov

LS Jeeho Shin
(Of Counsel)

Kenny Huynh

Johnny Truong

Kristen Joy

Cathy Khong

Janice Reyes

Linda Nguyen

Lily Betancourt

Maria Tago

- TAI NẠN XE CỘ
- TAI NẠN XE 18 BÁNH, XE BUS
- TAI NẠN XE MOTORCYCLE / XE ĐẠP
- TAI NẠN NGƯỜI ĐI BỘ
- TAI NẠN TÀU BÈ
- TAI NẠN XE LỬA
- TAI NẠN TRONG CHỖ LÀM
- TAI NẠN TRƯỢT TẾ CHỖ CÔNG CỘNG
- TAI NẠN HỎA HOẠN / CHÁY NHÀ
- TAI NẠN CÁ NHÂN
- APARTMENT RAPE / SHOOTING
- TỬ THƯƠNG PHI PHÁP

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128

Nha Khoa ★ Thiên Vũ

10 Đường Mai Chí Thọ, An Lợi Đông, Quận 2, Sài Gòn, Việt Nam

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

- Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp
- Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.
Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.

Đặc Biệt Chuyên Về:

- * IMPLANT
- * LÀM RĂNG SỨ
- * VENEER
- * PHẪU THUẬT NƯỚI
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

0913747090
0942121022



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng