



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

Trao Sean & Tri Suu 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
2052
June 20, 2023



HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

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



Hong Kong # 4

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

Hong Kong # 3

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

Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089
281-484-6100



Hong Kong Vùng Hobby Airport

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



Advertisement text and contact information for Hong Kong Food Market.





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 TRỢ 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 Tượng Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000
Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

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.

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

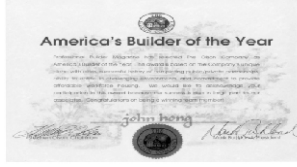
Đặc Biệt:

- * 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

092-1628/2060
 Licence: B # 07009
RICHMOND AMERICAN GENERAL CONTRACTORS **JOHN HONG**
 713-517-4723 * 832-588-1793

* Có nhiều năm kinh nghiệm, phục vụ tận tình, chu đáo, bảo đảm hài lòng quý vị.
 * Nhận thiết kế (design), xây mới (build), sửa chữa (remodeling):
 - Nhà cửa, phòng ăn, phòng ngủ, phòng tắm, phòng game, nhà bếp, patio...
 - Nhà hàng, văn phòng thương mại, tiệm Nail, tiệm Tóc...
 - Làm sàn gỗ, lát gạch.
 - Làm siding, làm roofing...
 - Làm điện, nước, máy lạnh, máy thông hơi...
 - Sơn nhà, tiệm trong và ngoài
 - Và các dịch vụ khác
 * Để quý vị được an tâm và tin tưởng, chúng tôi có bảo hành cho những dịch vụ mà chúng tôi đã làm.



966-2064/1622
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 **832.495.5139**
 LIC # TACLB118925C Bbaircondition@yahoo.com

050-2048/1658
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

086-2071/1639
A-Z REMODELING
 COMMERCIAL - RESIDENTIAL
 LIC# 120250



- ⊛ Chuyên sửa chữa, xây nhà ở và cơ sở thương mại
- ⊛ Phòng Khách, Phòng Bếp, Nhà Tắm, Tường Nhà
- ⊛ Cửa Ra Vào, Cửa Sổ, Nền Nhà, Hàng Rào, Patio
- ⊛ Điện, Nước, Sơn trong và Ngoài
- ⊛ Trên 20 năm kinh nghiệm
- ⊛ 7/24 Estimate

Vui lòng liên lạc Thanh hoặc Jenny ☎ **214-721-4051 * 832-860-8698**
 Email: thanhhuynh0321@gmail.com

093-2055/1623
PLUMBING REPAIR
Nhận Sơn Sửa Nhà Thông cống nghẹt



- * Bồn tắm nghẹt, toilet nghẹt
- * Sinks nghẹt, máy rửa chén nghẹt
- * Đường ống nước bị tắt nghẹt
- * Nhận thay mới và sửa chữa

Xin gọi: Lâm **832-955-6459 (cell)**

UY TÍN - ĐÚNG HẸN - GIÁ PHẢI CHẴNG

090-2055/1623
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 ✦ Xì nước
- ✦ Không sưởi ✦ Bể hoặc Hư hỏng
- ✦ Không thoát nước ✦ Tiếng ồn cao ...



Gọi: 832-873-6308
 Text or Email: LNCapplianceservice@gmail.com

749-2052/1620
TEXAIR AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: **TACLB38901E**

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

Ưu đãi: 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



TIN THẾ GIỚI

Liên minh kinh tế khiến G7 dè chừng

(ZING) - Khối BRICS đang nỗ lực khẳng định vị thế đại diện của nhóm các nước đang phát triển - còn gọi là nhóm Nam bán cầu - nhằm cung cấp “một mô hình thay thế cho G7”.

Là nhóm các nền kinh tế mới nổi, BRICS đang cung cấp các chương trình hỗ trợ tài chính một như giải pháp thay thế cho các cơ chế hiện có do phương Tây dẫn dắt, theo DW.

Lịch sử ra đời BRICS

Tên gọi BRIC ban đầu xuất phát từ chữ viết tắt của Brazil, Nga, Ấn Độ và Trung Quốc, được đặt tên vào năm 2001 bởi ông Jim O'Neill, nhà kinh tế trưởng của ngân hàng đầu tư đa quốc gia Goldman Sachs. Vào thời điểm đó, 4 quốc gia này có tốc độ tăng trưởng kinh tế cao và bền vững. “Nhân hiệu” BRIC đại diện cho sự lạc quan về triển vọng kinh tế của 4 quốc gia.

Ban đầu, giới phê bình cho rằng nền kinh tế của các quốc gia này quá khác biệt để có thể được nhóm chung với nhau và BRIC chỉ là chiêu trò thu hút nhà đầu tư của Goldman Sachs.

Nhưng rồi 4 quốc gia đã thật sự phát triển một cơ chế chung để hợp tác liên chính phủ, tương tự với nhóm G7. Năm 2009, 4 quốc gia gặp nhau trong hội nghị thượng đỉnh đầu tiên tại Yekaterinburg của Nga. Năm 2010, Nam Phi được mời tham gia nhóm, thêm chữ “S” vào BRICS.



Nhóm G7 là diễn đàn của 7 quốc gia có nền kinh tế phát triển lớn nhất thế giới, bao gồm Pháp, Đức, Italy, Nhật Bản, Mỹ, Anh và Canada, các nhà lãnh đạo chính phủ những nước này gặp gỡ nhau hàng năm để bàn về kinh tế quốc tế và các vấn đề tiền tệ

Thu hút sự quan tâm

Năm 2014, với 50 tỷ USD tiền hạt giống, các quốc gia BRICS đã thành lập Ngân hàng Phát triển Mới như một giải pháp thay thế cho Ngân hàng Thế giới (WB) và Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF).

Ngoài ra, nhóm còn xây dựng một cơ chế thanh khoản được gọi là Thỏa thuận Dự trữ Dự phòng để hỗ trợ các thành viên gặp khó khăn với các khoản thanh toán.

Những ưu đãi của BRICS không chỉ hấp dẫn với chính các quốc gia thành viên, mà còn thu hút nhiều nền kinh tế đang phát triển và mới nổi khác. Những nền kinh tế này thường dễ bị tổn thương trước các chương trình điều chỉnh cơ cấu và

biện pháp thắt lưng buộc bụng của IMF. Đó là lý do tại sao nhiều quốc gia cho biết họ có thể quan tâm đến việc tham gia BRICS.

Ngân hàng BRICS đang mở cửa cho các thành viên mới. Năm 2021, Ai Cập, Các Tiểu vương quốc Ả Rập Thống nhất (UAE), Uruguay và Bangladesh đã nắm giữ cổ phần của ngân hàng.

Ngoại trưởng Nam Phi Naledi Pandor cho biết BRICS thu hút sự quan tâm “rất lớn” từ các quốc gia trên toàn cầu. Hồi đầu tháng 3, bà trả lời truyền thông rằng trên bàn làm việc của bà có 12 lá thư từ các quốc gia quan tâm đến BRICS.

Một số nước mà bà Pandor chỉ ra bao gồm Saudi Arabia, UAE, Ai Cập, Algeria, Argentina, Mexico và Nigeria.

Hướng tới loại tiền tệ mới

Kể từ khi xung đột Nga - Ukraine nổ ra, BRICS ngày càng tỏ ra xa rời phương Tây.

Cả Ấn Độ, Brazil, Nam Phi hay Trung Quốc đều không tham gia các biện pháp trừng phạt chống lại Nga. Chẳng những thế, Ấn Độ và Nga trao đổi thương mại ở mức gần như nhiều nhất lịch sử, Brazil thì ngày càng phụ thuộc vào phân bón của Nga.

Theo nhiều chuyên gia, các nước BRICS cũng đang nỗ lực nhằm thay thế đồng USD trong thương mại quốc tế. Họ có thể sẽ thảo luận về tính khả thi của việc giới thiệu một đồng tiền chung tại hội nghị thượng đỉnh ở Nam Phi vào cuối năm nay.

Ông Günther Maihold, Phó giám đốc Viện Các vấn đề An ninh và Quốc tế Đức, cho rằng phương Tây đã nhận thấy tính toán của các nước BRICS và đang có những bước đi để đối trọng.

“Các nước phương Tây đang suy tính rất kỹ. Tại Hội nghị Thượng đỉnh G7 ở Đức vào năm 2022, họ đã đưa ra quan điểm mời Nam Phi và Ấn Độ vào nhóm, để tránh bị cho là G7 đang chống lại BRICS”, ông cho biết.

IEA: Nhu cầu dầu mỏ toàn cầu sẽ giảm mạnh trong 5 năm tới

(ZING) - IEA dự báo tăng trưởng nhu cầu dầu mỏ hàng năm sẽ giảm mạnh trong 5 năm tới, xuống mức tăng còn 400.000 thùng/ngày vào năm 2028.

Các nhà đầu tư không còn ưu tiên những khoản lợi nhuận dài hạn trong ngành công nghiệp dầu mỏ toàn cầu có thể đạt đỉnh trước cuối thập niên này trong bối cảnh cuộc khủng hoảng năng lượng đẩy nhanh quá trình chuyển đổi sang công nghệ sạch. Đây là dự báo của Cơ quan Năng lượng Quốc tế (IEA) trong báo cáo thị trường trung hạn Oil 2023 công bố ngày 14/6.

Trong báo cáo này, IEA dự báo tăng trưởng nhu cầu dầu mỏ hàng năm sẽ giảm mạnh trong 5 năm tới, từ mức tăng 2,4 triệu thùng/ngày trong năm 2023 xuống mức tăng còn 400.000 thùng/ngày vào năm 2028.

Giám đốc điều hành IEA Fatih Birol cho biết sự chuyển đổi sang nền kinh tế năng lượng sạch đang tăng tốc với đỉnh nhu cầu dầu mỏ toàn

cầu sẽ đạt trước cuối thập niên này trong bối cảnh xe điện, tiết kiệm năng lượng và các công nghệ khác phát triển.

Ông nhấn mạnh các nước sản xuất dầu mỏ cần đặc biệt chú ý đến tốc độ thay đổi nhanh chóng và cần nhắc quyết định đầu tư để đảm bảo chuyển đổi có trật tự.



Các nhà đầu tư không còn ưu tiên những khoản lợi nhuận dài hạn trong ngành công nghiệp dầu mỏ

Giá năng lượng trên thế giới đã tăng vọt trong năm 2022 sau khi xảy ra cuộc xung đột Nga - Ukraine và phương Tây áp đặt các biện pháp cấm nhập khẩu, cũng như áp giá trần đối với dầu xuất khẩu của Nga.

Tuy nhiên, giá dầu mỏ và khí đốt đã giảm trong vài tháng gần đây.

Pakistan đặt niềm tin “phục hưng” vào lô hàng quan trọng từ Nga, chuyên gia nói: Chưa dám chắc!

(SOHA) - Pakistan cho biết việc giao dịch bằng đồng nhân dân tệ sẽ có tác dụng hỗ trợ cho nền kinh tế, các chuyên gia tỏ ra không chắc chắn lắm về nhận định này.

Theo Nikkei Asia, chính phủ Pakistan đang ca ngợi và cho rằng việc nhập khẩu lô dầu mỏ đầu tiên của Nga là một bước ngoặt đối với nền kinh tế đang suy thoái, nhưng các chuyên gia nhấn mạnh rằng còn quá sớm để kết luận rằng thỏa thuận này sẽ giúp ích được nhiều cho Pakistan.

Trước đó, một con tàu chở khoảng 330.000 thùng dầu thô của Nga đã cập cảng Karachi. Một tàu khác với lượng dầu nhiều hơn một chút dự kiến sẽ đến vào tuần tới. Thủ tướng Pakistan Shehbaz Sharif gọi các lô hàng nhập khẩu này đánh dấu bước tiên mới của nền kinh tế đất nước.

“Đây là chuyến hàng dầu đầu tiên của Nga đến Pakistan và là khởi đầu của mối quan hệ mới giữa Pakistan và Liên bang Nga”, ông viết trên Twitter.

Dầu của Nga sẽ được tinh chế bởi Nhà máy Lọc dầu Pakistan (PRL) trong giai đoạn thử nghiệm. Nhà máy lọc dầu sẽ nộp báo cáo lên chính phủ về khả năng kỹ thuật và thương mại của việc sử dụng dầu. Nhưng trước khi quá trình đó hoàn tất, Pakistan đã bắt đầu nói về những lợi ích mà người dân Pakistan - vốn đang mệt mỏi vì lạm phát - sẽ được hưởng.



TIN THẾ GIỚI

Musadik Malik, Bộ trưởng Bộ Dầu mỏ, nói với truyền thông địa phương rằng một khi Pakistan bắt đầu nhận được nguồn cung cấp dầu mỏ thường xuyên của Nga, điều đó sẽ dẫn đến sự sụt giảm lớn về giá nhiên liệu. Ông Malik tuyên bố rằng Islamabad đã nhận được mức giá ưu đãi từ Moscow khi mua hàng, nhưng không đưa ra chi tiết cụ thể.

Những vấn đề khó giải quyết

Pakistan đã trả khoảng 13 tỷ USD để nhập khẩu dầu cho 80% nhu cầu của mình trong năm tài chính 2022-2023. Nhưng giống như nhiều nền kinh tế mới nổi khác, nước này đã bị ảnh hưởng bởi cuộc xung đột Ukraine và còn gặp thêm khủng hoảng chính trị trong nước. Trong khi đó, Moscow đã bị phương Tây áp hàng loạt các lệnh trừng phạt. Ấn Độ đã nắm bắt cơ hội để mua dầu với giá cả phải chăng của Nga, và giờ đây, Islamabad cũng đang tính đến việc đi theo con đường tương tự.

Tuy nhiên, những lợi ích có thể sẽ không đến dễ dàng như vậy. Aftab Zafar, một cố vấn dầu mỏ ở Islamabad, lo ngại rằng bất kỳ khoản giảm giá nào mà Pakistan nhận được từ dầu Nga cũng sẽ bị “bù trừ” bởi chi phí vận chuyển cao. Dầu của Nga cũng có tính chất khác so với dầu diesel, vốn không phù hợp với nhu cầu của Pakistan.



Bộ trưởng phụ trách dầu mỏ của Pakistan cho biết nhập khẩu dầu của Nga sẽ giúp giảm giá hàng hóa trong nước, nhưng chi tiết về thỏa thuận mua hàng này không được công khai cụ thể

Ông Zafar cho rằng việc nhập khẩu từ Nga là một dự án thử nghiệm bí ẩn khi chỉ có vài chi tiết được công khai. Ông nói với Nikkei: “Cần phải minh bạch để hiểu được tính kinh tế và khả năng thương mại của việc Pakistan nhập khẩu dầu Nga”.

G.A. Sabri, cựu thư ký liên bang về dầu mỏ và tài nguyên thiên nhiên, cho biết: “Về mặt kỹ thuật, việc tinh chế dầu thô của Nga không phải là vấn đề. Khía cạnh kinh tế đang được đánh giá bởi PRL, một nhà máy lọc dầu dày dặn kinh nghiệm”. Tuy nhiên, Sabri cho biết còn quá sớm để tuyên bố rằng nhập khẩu dầu Nga là một bước đi thắng lợi.

Một câu hỏi khác được đặt ra là Pakistan sẽ thanh toán cho Moscow như thế nào. Bộ trưởng Dầu mỏ Malik tiết lộ rằng Islamabad đang thanh toán bằng đồng nhân dân tệ của Trung Quốc, một sự khác biệt so với thông lệ thanh toán bằng USD, trong bối cảnh Pakistan chịu áp lực nặng nề đối với dự trữ ngoại hối. Tuy nhiên, không rõ hiện đang có những thỏa thuận nào đã được thực hiện để tạo thuận lợi cho các giao dịch.

“Thanh toán bằng nhân dân tệ là một sự

thay đổi lớn, nhưng chúng tôi không chắc Islamabad có bao nhiêu nhân dân tệ dự trữ”, Sabri lưu ý.

Chính phủ Pakistan cũng đang tăng cường nguồn cung khí hóa lỏng (LPG) vào đất nước. Hôm 13/6, 10 container chở 5.000 tấn LPG đã đến biên giới Torkham ở Pakistan từ Uzbekistan, qua Afghanistan. Theo báo cáo phương tiện truyền thông địa phương, 5.000 tấn LPG từ Turkmenistan và 10.000 tấn từ Nga cũng sẽ sớm đến Pakistan qua Afghanistan.

Abdul Rehman, một chuyên gia về thị trường vốn và năng lượng có trụ sở tại Lahore, gọi đây là một bước phát triển tích cực đối với an ninh năng lượng. “Đó là một thỏa thuận mua bán không có cam kết kèm theo”, ông nói.

Ông lưu ý rằng nhập khẩu nhiên liệu từ Trung Á có thể tiết kiệm chi phí vận chuyển so với các nguồn hiện có ở vùng Vịnh và Iran, vì 70% nhu cầu là ở các khu vực phía bắc của Pakistan - gần các quốc gia Trung Á hơn.

Hành trình đến Nga đầy gian nan của tổng thống Nam Phi

(SOHA) - Tổng thống Nam Phi Cyril Ramaphosa đành phải đến Nga mà không có hàng chục vệ sĩ, sau khi gặp khá nhiều trở ngại tại Ba Lan và Hungary.

Theo đài RT, trước tiên, máy bay chở đội cận vệ của Tổng thống Nam Phi Cyril Ramaphosa trên đường đến Ukraine bị từ chối cho bay tại sân bay thủ đô Warsaw. Cơ quan An ninh biên giới Ba Lan ngày 15-6 đã không cấp phép cho đội ngũ tháp tùng - gồm cận vệ của tổng thống Nam Phi, các nhà ngoại giao, nhà báo - xuống máy bay ở sân bay Chopin, thủ đô Warsaw. Đội ngũ này gồm hơn 100 nhân viên an ninh và khoảng 20 phóng viên, đã khởi hành từ Pretoria hôm 14-6.

Govan Whittles, một nhà báo Nam Phi bị mắc kẹt trên máy bay, cho biết chính quyền Ba Lan đã yêu cầu các nhân viên an ninh của tổng thống Nam Phi giao nộp vũ khí, cho rằng họ không có giấy phép phù hợp để mang vũ khí vào nước này.

RT đưa tin một thành viên của đội tháp tùng thậm chí bị cảnh sát Ba Lan lục soát quần áo, mặc dù có hộ chiếu ngoại giao. Điều đó chưa từng xảy ra trước đây. Một phóng viên mô tả đây là “sự chào đón thù địch” hoàn toàn bất ngờ. Về phía Ba Lan, giới chức nước này khẳng định không ngăn cản phái đoàn của Tổng thống Ramaphosa xuống máy bay, mà họ đã tự nguyện chọn ở lại trên máy bay.

Theo lịch trình, Tổng thống Nam Phi đến Ba Lan để sang Ukraine và Nga trong sứ mệnh hòa bình của châu Phi. Văn phòng Tổng thống Nam Phi cho biết ông Ramaphosa rời thủ đô Kiev - Ukraine ngày 16-6 để đến St. Petersburg - Nga. Phái đoàn châu Phi gặp Tổng thống Vladimir Putin trong ngày 17-6.

Chuyện không dừng ở đó, kể đến, Hungary từ chối cho máy bay chở tổng thống Nam Phi vào

không phận nước này.

Nhà báo Nam Phi Queenin Masuabi đã xác nhận tình hình trong một bài đăng trên mạng xã hội Twitter: “Chính phủ của chúng tôi đã không thể đảm bảo quyền tiếp cận không phận Hungary”. Theo bà, “các thành viên thuộc đơn vị bảo vệ tổng thống cùng với các nhà báo sẽ không đến Nga”.

Tuy nhiên, một trong những nhà báo nói với đài RT ngày 17-6 rằng quyết định của Budapest không ảnh hưởng đến chuyến thăm St. Petersburg - Nga của Tổng thống Ramaphosa. Người đứng đầu Nam Phi đã có mặt ở Nga với đội ngũ ít người hơn ban đầu.



Tổng thống Nga Vladimir Putin và Tổng thống Nam Phi Cyril Ramaphosa tại St. Petersburg ngày 17-6

Kênh truyền hình tin tức Al-Jazeera cho biết sau khi đến Nga, Tổng thống Nam Phi Cyril Ramaphosa đã nói với người đồng cấp Nga Vladimir Putin rằng xung đột ở Ukraine phải chấm dứt.

Ông Ramaphosa nhấn mạnh: “Xung đột này phải có hồi kết. Xung đột phải được giải quyết thông qua đàm phán và thông qua các biện pháp ngoại giao. Cuộc xung đột này đang có tác động tiêu cực đến lục địa châu Phi cũng như không ít quốc gia khác trên thế giới”.

Ông Ramaphosa đề cập với ông Putin về lộ trình hòa bình 10 điểm của châu Phi cho xung đột Nga-Ukraine, sau khi phái đoàn các nhà lãnh đạo châu Phi đến Kiev gặp Tổng thống Volodymyr Zelensky. Phái đoàn châu Phi gồm đại diện các nước Comoros, Senegal, Nam Phi, Zambia, Ai Cập, Cộng hòa Congo và Uganda đã phác thảo khá rộng các bước cần thiết để chấm dứt tình trạng căng thẳng giữa Moscow và Kiev.

Người phát ngôn Điện Kremlin Dmitry Peskov cho biết sau cuộc họp kéo dài 3 giờ, rằng kế hoạch hòa bình của phái đoàn châu Phi khó thực hiện, song Tổng thống Putin đánh giá cao. Ông Putin nói rõ Moscow sẵn sàng đối thoại với tất cả những ai “tìm kiếm hòa bình dựa trên các nguyên tắc công lý và tôn trọng lợi ích hợp pháp của các bên”.

Theo nhận định của hãng tin AP, cuộc hội đàm về giải quyết cuộc xung đột Ukraine giữa 7 nhà lãnh đạo châu Phi và Tổng thống Putin không có tiến triển rõ ràng nào. Cuộc gặp trước đó giữa phái đoàn châu Phi và tổng thống Ukraine cũng không đạt được kết quả gì.



TIN THẾ GIỚI

'Nga có nhiều vũ khí hạt nhân hơn cả khối NATO'

(SOHA) - Tại Diễn đàn Kinh tế Quốc tế Saint Petersburg (SPIEF) ngày 16/6, Tổng thống Putin tuyên bố, Nga có nhiều vũ khí hạt nhân cả khối NATO cộng lại.

Theo RT, tuyên bố được ông chủ Điện Kremlin đưa ra tại SPIEF nhằm khẳng định vị thế số 1 về hạt nhân nhưng khẳng định, Moscow sẽ chỉ sử dụng vũ khí hạt nhân khi đất nước đối mặt với mối đe dọa hiện hữu.

Trả lời câu hỏi về lập trường của ông trong việc sử dụng vũ khí hạt nhân chiến thuật để răn đe, Tổng thống Putin nhấn mạnh rằng thái độ của ông về ý tưởng sử dụng vũ khí như vậy là “tiêu cực” và chỉ ra học thuyết hạt nhân của Moscow:

“Vũ khí hạt nhân được tạo ra để đảm bảo an ninh cho chúng ta theo nghĩa rộng nhất và sự tồn tại của nhà nước Nga”, tổng thống Nga nói.

Ông cho biết thêm, Moscow sẽ không tham gia vào bất kỳ cuộc đàm phán giải trừ vũ khí hạt nhân nào với phương Tây, vì việc cắt giảm kho vũ khí của Nga sẽ khiến đất nước ông gặp bất lợi.

“Chúng tôi sở hữu nhiều loại vũ khí như vậy hơn các nước NATO. Họ biết điều đó và luôn cố gắng thuyết phục chúng tôi bắt đầu đàm phán cắt giảm. Bạn biết đấy, như người dân của chúng tôi vẫn nói, đó là điều điên rồ đối với họ”, ông chủ Điện Kremlin nói.

Với tổng kho vũ khí hạt nhân 5.977 được triển khai, cất giữ hoặc dự trữ, Nga có lượng vũ khí hạt nhân lớn nhất thế giới, với vũ khí hạt nhân chiếm khoảng 47% trong tổng số 12.700 vũ khí hạt nhân toàn cầu. Khoảng 1.590 loại vũ khí này đã được triển khai và sẵn sàng khai hỏa bằng tên lửa đạn đạo và tên lửa hành trình.

Lý giải về việc Moscow sở hữu lượng vũ khí hạt nhân khổng lồ như vậy, thông tấn Nga đã có lý giải.

Nga có nhiều hơn khoảng 550 đầu đạn hạt nhân so với Mỹ, quốc gia có 5.428 đầu đạn hạt nhân và có kho vũ khí lớn thứ hai trên thế giới.

Các siêu cường hạt nhân đã dần cắt giảm quy mô kho vũ khí hạt nhân của họ kể từ cuối những năm 1980, đưa tổng số giảm từ hơn 61.000 vào giữa những năm 1980 xuống còn 48.162 với việc ký kết Hiệp ước cắt giảm vũ khí chiến lược I năm 1991, 35.914 với START II trong 1993 và 10.281 với New START vào năm 2010 (được gia hạn thêm 5 năm vào năm 2021).

Kho vũ khí hạt nhân lớn hơn của Nga cho phép nước này bù đắp cho năng lực thông thường yếu hơn của mình so với sức mạnh tổng hợp của Mỹ và NATO, về cơ bản lật ngược kịch bản của sự cân bằng quyền lực cũ thời Chiến tranh Lạnh ở châu Âu giữa Khối phương Tây và Khối Hiệp ước Warsaw do Liên Xô lãnh đạo.

Hiện tại, học thuyết hạt nhân của Nga cấm sử dụng vũ khí hạt nhân phủ đầu, với những vũ khí đáng sợ được coi là “chỉ như một phương tiện răn đe, việc sử dụng chúng là một biện pháp cực đoan

và bắt buộc”.

Cuối năm 2022, Nga đã công khai đưa ra ý tưởng thay đổi học thuyết hạt nhân thành học thuyết kiểu Mỹ, không có giới hạn đối với các cuộc tấn công phủ đầu. Tuy nhiên, không có bản cập nhật chính thức nào về học thuyết hạt nhân của Nga được công bố kể từ đó.

Vậy vũ khí hạt nhân của Nga được phân chia như thế nào?

Kho vũ khí hạt nhân của Nga được phân chia giữa Lực lượng Tên lửa Chiến lược trên mặt đất, Lực lượng Chiến lược của Hải quân và Hàng không Chiến lược.

Lực lượng tên lửa chiếm khoảng 47% trong tổng số, trong khi lực lượng Hải quân chiếm 33% và lực lượng Không quân chiếm 20% còn lại.

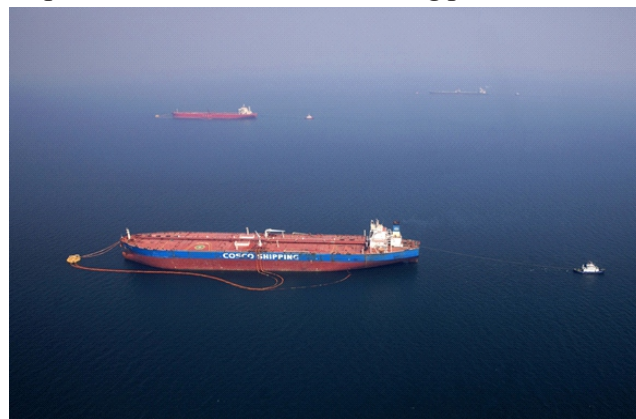
Việc phân chia kho vũ khí hạt nhân của Nga thành ba thành phần riêng biệt mang lại cho nước này cảm giác an ninh chiến lược cao hơn so với nếu Moscow chỉ tập trung vào một trong ba lực lượng nói trên.

Học thuyết hạt nhân của Nga vạch rõ mục đích của kho vũ khí hạt nhân của nước này là chúng “gây ra thiệt hại được khẳng định là không thể chấp nhận được đối với một kẻ thù tiềm năng”, qua đó hy vọng ngăn chặn được sự xâm lược của nước ngoài liên quan đến hạt nhân, vũ khí hủy diệt hàng loạt khác hoặc một cuộc tấn công thông thường nghiêm trọng đến mức đe dọa đến sự tồn tại của Nhà nước Nga.

Với suy nghĩ này, các nhà hoạch định quân sự Nga có một loạt phương tiện để đưa vũ khí hạt nhân tới các mục tiêu bên trong lãnh thổ của bất kỳ kẻ thù nào, bao gồm tên lửa đạn đạo liên lục địa có tầm bắn lên tới 18.000 km, tên lửa phóng từ tàu ngầm không thể theo dõi và tên lửa hành trình hạt nhân phóng từ trên không.

Động thái bất thường của siêu tàu chở dầu Saudi Arabia

(ZING) - Dữ liệu Vortexa cho thấy các siêu tàu chứa hơn 20 triệu thùng dầu thô của Saudi Arabia đang tập trung ngoài khơi Biển Đỏ của Ai Cập, nhiều nhất kể từ đại dịch bùng phát năm 2020.



Một tàu chở dầu được nạp dầu thô

Lý do các siêu tàu chở dầu - do Saudi Arabia sở hữu - tập trung ngoài khơi Biển Đỏ hiện chưa rõ ràng. Nó đến vào thời điểm Saudi Arabia tuyên bố cắt giảm sản lượng dầu thô kể từ tháng 7 nhằm nâng giá dầu thế giới, theo Bloomberg.

Những lo ngại về tình trạng dư thừa nguồn cung đã bao trùm thị trường, khi các nhà đầu tư cố gắng đánh giá tình hình tăng trưởng của nhu cầu dầu mỏ, đặc biệt là ở Trung Quốc.

“Lần cuối cùng trữ lượng nổi dầu thô của Saudi Arabia cao hơn mức hiện tại là vào quý II năm 2020, đạt mức 30 triệu thùng. Nhưng đó là trong bối cảnh trữ lượng nổi tăng cao và được cấu trúc bù hoãn mua hỗ trợ”, Jay Maroo, người đứng đầu bộ phận thông tin và phân tích thị trường của Vortexa cho Trung Đông và Bắc Phi, cho biết.

Một lời giải thích cho sự gia tăng tàu chở dầu trong khu vực có thể là do nhu cầu dầu thô của Saudi Arabia cao hơn ở châu Âu. Ông Maroo lưu ý cơ sở hạ tầng không phải nguyên nhân vấn đề.

Nhiều tàu chở dầu đã neo đậu hàng chục ngày trên Biển Đỏ. Dữ liệu theo dõi tàu cho thấy 8 trong số 10 tàu neo đậu ngoài khơi Ain Sukhna thuộc sở hữu của Saudi Arabia. Những tàu khác vẫn đến cảng dầu Ain Sukhna của Ai Cập và bốc dỡ hàng hóa bình thường.

Ain Sukhna là điểm khởi đầu của đường ống SUMED, dài 320 km tới cảng Sidi Kerir của thành phố Alexandria, nằm ở phía tây Ai Cập giáp với Địa Trung Hải. Một phần quyền sở hữu đường ống thuộc về một số nước sản xuất dầu Trung Đông, bao gồm Saudi Arabia.

IAEA: Tình hình ở nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia rất nghiêm trọng

(VN+) - Tổng Giám đốc IAEA Rafael Grossi cho biết “một số biện pháp đã được thực hiện” để ổn định tình hình tại nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia ở Ukraine, hiện đang do Nga kiểm soát.

Ngày 15/6, Tổng Giám đốc Cơ quan Năng lượng Nguyên tử Quốc tế (IAEA), ông Rafael Grossi, cho biết “một số biện pháp đã được thực hiện” để ổn định tình hình tại nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia ở Ukraine, hiện đang do Nga kiểm soát.

Phát biểu trong chuyến thăm nhà máy trên, ông Grossi cũng cho biết các nhân viên của IAEA sẽ vẫn ở lại nhà máy.

Ông nhấn mạnh rằng việc Nga cùng Ukraine ký một văn bản về đảm bảo an ninh của nhà máy là “phi thực tế” trong bối cảnh xung đột vẫn tiếp diễn.

Chuyến thăm của ông Grossi diễn ra sau vụ vỡ đập thủy điện Kakhovka, nguồn nước làm mát cho nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia.

Giám đốc IAEA khẳng định tình hình tại Zaporizhzhia “rất nghiêm trọng” nhưng mức nước làm mát vẫn đủ.

Trước đó, ông Grossi đã đến thủ đô Kiev của Ukraine, gặp Tổng thống nước chủ nhà Volodymyr Zelensky và thảo luận các rủi ro an ninh đối với nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia.

Ông cũng có kế hoạch thăm Nga trong vài ngày tới hoặc tuần tới.



Cách giúp giảm béo phì ở trẻ em

Theo Jamaica - Gleaner, tại Mỹ, khoảng 20% trẻ em từ 2 đến 19 tuổi đang chung sống với bệnh béo phì. Trong đó, gần 13% trẻ chưa đến 6 tuổi. Béo phì phổ biến hơn ở một số nhóm dân cư nhất định, bao gồm trẻ em từ các gia đình có thu nhập trung bình và những trẻ lớn lên trong nhà do người lớn có trình độ học vấn thấp hơn đứng đầu.

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe đang chứng kiến sự khởi phát sớm hơn của bệnh tiểu đường type 2, bệnh tim, bệnh về mạch máu, trầm cảm liên quan đến béo phì và sự cô lập xã hội ở trẻ em, thanh thiếu niên. Một người bị béo phì càng lâu càng chịu nhiều nhiều yếu tố nguy cơ liên quan đến bệnh này.

Nguyên tắc giảm béo phì cho trẻ

Tiền sĩ Rivane Chybar Virgo, bác sĩ y khoa, đồng thời là huấn luyện viên sức khỏe, thể chất ở Mỹ, cho biết duy trì thói quen vận động là chìa khóa để trẻ có cân nặng hợp lý. Bên cạnh đó, cha mẹ nên hạn chế thời gian trẻ ngồi một chỗ trước máy tính, máy tính bảng hay điện thoại.

“Mục tiêu điều trị đối với trẻ em ở các độ tuổi khác nhau là không giống nhau. Ví dụ, đối với trẻ nhỏ, mục tiêu là duy trì cân nặng chứ không phải giảm cân vì chúng đang tăng chiều cao. Giảm cân nhanh chóng có thể gây ra những thay đổi trong quá trình trao đổi chất, ảnh hưởng đến sự phát triển và khả năng học tập của trẻ”, bà nói.



Ảnh minh họa

Tiền sĩ Chybar Virgo cho biết điều trị bệnh béo phì ở trẻ em, thanh thiếu niên nên bắt đầu bằng việc giải quyết vấn đề dinh dưỡng và tập thể dục. Nếu bất chấp những biện pháp đó, tình trạng béo phì vẫn trở nên tồi tệ hơn hoặc trẻ phát triển các vấn đề sức khỏe liên quan đến cân nặng, người lớn có thể đề nghị liệu pháp tăng cường.

Phòng ngừa nguy cơ béo phì ở trẻ

Bà khuyến nghị các gia đình phòng ngừa thừa cân và béo phì ở trẻ em, thanh thiếu niên bằng cách:

- Người lớn dần dần thay đổi thói quen ăn uống, mức độ vận động của gia đình thay vì tập trung vào cân nặng của trẻ.

- Cha mẹ nên làm gương cho con. Cụ thể, phụ huynh cần ăn thực phẩm lành mạnh, tham gia hoạt động thể chất thường xuyên. Lúc đó, trẻ sẽ bắt chước và thực hành thói quen tương tự.

- Gia đình nên khuyến khích trẻ hoạt động thể chất. Trẻ em cần có 60 phút hoạt động thể chất vừa phải hầu hết ngày trong tuần. Ngoài ra, việc vận động thể chất hơn 60 phút/ngày có thể thúc đẩy giảm cân và duy trì cân nặng.

- Phụ huynh hướng dẫn con giảm thời gian ngồi trước màn hình điện thoại, máy tính và TV xuống dưới mức từ một đến hai giờ mỗi ngày.

- Cha mẹ khuyến khích trẻ em và thanh thiếu niên chỉ ăn khi đói và ăn chậm.

- Người lớn không dùng thức ăn làm phần thưởng hoặc cấm trẻ ăn như một hình phạt.

- Gia đình luôn đảm bảo tủ lạnh dự trữ sữa không béo hoặc ít béo, trái cây, rau quả tươi thay vì nước ngọt, đồ ăn nhẹ có nhiều đường và chất béo.

- Cho trẻ ăn ít nhất 5 phần trái cây và rau mỗi ngày.

- Cha mẹ khuyến khích trẻ em và thanh thiếu niên uống nước thay vì đồ uống có thêm đường, chẳng hạn nước ngọt, đồ uống thể thao và nước ép trái cây.

- Gia đình nên ăn cơm cùng nhau. Bữa ăn gia đình có thể tạo thói quen ăn uống lành mạnh hơn.

“Trẻ em thích vận động và vui chơi. Là người lớn, chúng ta phải trở thành tấm gương tốt, làm theo những gì chúng ta nói, khuyến khích trẻ học theo. Cha mẹ không thể có một lối sống ít vận động rồi yêu cầu con hoạt động thường xuyên. Nếu làm vậy, trẻ sẽ cảm thấy bối rối và không tôn trọng cha mẹ nữa”, tiền sĩ Chybar Virgo nói.

Tập thể dục, hoạt động nhẹ đến trung bình là điều cần thiết cho tất cả trẻ em, bất kể cân nặng của trẻ là bao nhiêu. Những trẻ được chẩn đoán mắc bệnh béo phì càng nên tập thể dục. Tuy nhiên, vị chuyên gia khuyên cha mẹ nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi cho con tham gia các hoạt động thể chất cường độ cao để đảm bảo an toàn cho trẻ.

“Khoa học khuyến nghị trẻ vận động ít nhất một giờ mỗi ngày. Trẻ béo phì thực sự có thể cần nhiều hơn. Một đứa trẻ phải mất 40 phút đi bộ nhanh để đốt cháy hết lượng calo trong một hộp nước trái cây”, bà nói. ■

Lý do cả đàn ông và phụ nữ đều nên bỏ rượu trước khi thụ thai

Khi một cặp vợ chồng dự định sinh con, phụ nữ thường được coi là người chịu trách nhiệm về sức khỏe của thai nhi. Ở Vương quốc Anh, các cơ sở y tế khuyến nghị phụ nữ nên kiêng việc uống rượu khi mang thai. Do rượu có nguy cơ làm tăng tỷ lệ sảy thai và rối loạn phổ rượu ở thai nhi (FASD).

FASD là thuật ngữ chung được sử dụng để mô tả một loạt tình trạng về cảm xúc, hành vi, phát triển và học tập của em bé, liên quan việc tiếp xúc rượu khi còn trong bụng mẹ. Các hướng dẫn cũng khuyến nghị nếu gia đình nào đang có kế hoạch sinh con, cách an toàn nhất để giảm rủi ro cho thai nhi là không uống rượu.

Tuy nhiên, kết quả từ những cuộc khảo sát lớn cho thấy không phải tất cả phụ nữ đều ngừng uống rượu trước khi mang thai, dù họ có dự định hay không. Trong một nghiên cứu năm 2017, dựa trên 5.036 phụ nữ ở Mỹ, tỷ lệ uống rượu trước khi có thai là tương tự nhau giữa người dự định mang thai (55%) và mang thai ngoài ý muốn (56%).

Một nghiên cứu khác vào năm 2015 thực hiện trên 3.390 phụ nữ Thụy Điển chỉ ra rằng mức tiêu thụ rượu hàng tuần không có sự khác biệt đáng kể giữa những phụ nữ mang thai có kế hoạch (11%) và ngoài ý muốn (14%).

Tác hại của rượu đối với thai nhi

The Conversation nhận định sức khỏe của em bé phải được chú trọng từ trước lúc thụ thai, nghĩa là cả đàn ông và phụ nữ đều cần giữ sức khỏe thật tốt nếu muốn có con.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi các cặp vợ chồng đang cố gắng thụ thai, cả hai nên bỏ rượu ít nhất 6 tháng trước đó. Điều này giúp giảm nguy cơ dị tật cho em bé như bệnh tim bẩm sinh.

Bên cạnh đó, rượu cũng có thể ảnh hưởng đến DNA của tinh trùng, trong một số trường hợp nó còn làm giảm khả năng sinh sản và tỷ lệ thụ thai.

Mặt khác, bỏ rượu sẽ mang lại những lợi ích cho các bậc cha mẹ trong tương lai, chẳng hạn như cải thiện chất lượng giấc ngủ tốt hơn, tăng năng lượng và tăng cường mức độ tập trung.

The Conversation cũng phát hiện ra nếu một cặp vợ chồng sống cùng nhau mà người chồng uống rượu, khả năng người phụ nữ uống rượu trước và trong khi mang thai sẽ cao hơn.

Một trong những lý do để giải thích điều này là phụ nữ tin rằng việc uống rượu với bạn đời, dù trước hay trong khi mang thai, đều mang lại cảm giác gắn kết với nhau. Nhưng rõ ràng, khoảng thời gian trước khi mang thai (thời kỳ tiền thụ thai) là cơ hội để những người sắp làm cha mẹ cải thiện sức khỏe và tăng khả năng có con.

Phụ nữ và đàn ông nên cùng nhau bỏ rượu

Không chỉ riêng phụ nữ, ngay cả đàn ông cũng nên nâng cao nhận thức và đến các phòng khám để lấy thông tin sức khỏe trước khi quyết định có con. Nguyên nhân là ở thời điểm hiện tại, sức khỏe của nam giới tại giai đoạn tiền thụ thai vẫn chưa được chú trọng đầy đủ. Trong khi đó, thể trạng em bé có lại phụ thuộc vào sức khỏe của cha lẫn mẹ. Do đó, các biện pháp can thiệp nhằm tăng cường sức khỏe ở nam giới và phụ nữ, chẳng hạn như sàng lọc rượu, tư vấn, giáo dục sức khỏe về thay đổi hành vi cần phải được đẩy mạnh nhiều hơn.

The Conversation khuyến nghị nếu cặp vợ chồng nào đang cân nhắc việc cố gắng có con, đây chính là thời điểm để cả hai đặt ra những mục tiêu mới và cùng nhau cắt giảm việc uống rượu. Đồng thời, nếu có lo lắng về vấn đề phụ thuộc vào rượu, đàn ông cũng như phụ nữ nên đến gặp bác sĩ, để nhận được lời khuyên và hỗ trợ phù hợp để cắt giảm một cách an toàn. ■

ACI HOME CARE

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

- Companionship Care (Chăm sóc đồng hành)
- Personal Care (Chăm sóc cá nhân)
- Dementia Care (Chăm sóc người giảm trí nhớ)
- Alzheimer's Care (Chăm sóc bệnh Alzheimer)
- Respite Care (Chăm sóc tạm thời, giúp gia đình có thời gian nghỉ ngơi)
- Transportation Arrangements (Giúp đưa đón người thân đi bác sĩ, đi chợ)
- Errand Assistance (Giúp việc vặt)
- Light Housekeeping (Giúp việc nhẹ trong nhà)
- Post Hospital and Surgery Care (Chăm sóc sau khi ra viện và phẫu thuật)

ACI Home Care với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, được huấn luyện, có chứng chỉ, và được kiểm tra lý lịch cẩn thận.

Xin gọi Vivian: **281-781-9220**
Email: admin@acihomecare.com

TUNG BỪNG KHAI TRƯỞNG

HEALTH FOOT Spa
enjoy!

GIẢM GIÁ \$5
VỚI BẢO HOẠCH HÌNH CHỤP QUẢNG CÁO NÀY
\$5 off with this posting or snapshot

346-639-9092

Little Saigon Plaza @ 8013 S Kirkwood Rd Houston TX 77072
(Ngay ngã tư Kirkwood Rd và Beechnut)

Maxwell

SÀN NHÀ & TỦ BẾP

HÃY LÀ MỘT KHÁCH HÀNG KHÔN NGOAN, KHI MUA HÀNG CỦA CHÚNG TÔI, CÁC BẠN SẼ TIẾT KIỆM TỐI ĐA VỚI GIÁ ĐẠI LÝ.

WHOLESALE PRICE GIẢ SỈ CÁC MẶT HÀNG

- Shaker Cabinets Tủ Bếp Cửa Phẳng
- Raised Panel Cabinets Tủ Bếp Cửa Nâng
- Laminate Flooring Sàn Laminate
- Spc Flooring Sàn nhựa Vinyl Cao Cấp
- Engineer Wood Flooring Sàn Gỗ Công Nghiệp

Hãy Gọi Ngay Cho Chúng Tôi:
713-973-7800 Văn Phòng
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

Maribel Cervantes

NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY

832-951-2442
Chaparritaestrada804@gmail.com
6666 Harwin Rd, Suite 206A, Houston, TX 77036

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



KHỞI SỰ. QUẢN LÝ. PHÁT TRIỂN.

Cơ Quan Quản Lý
Doanh Nghiệp Nhỏ (SBA) có thể giúp
doanh nghiệp nhỏ của quý vị.

Muốn nâng tầm doanh nghiệp nhỏ của mình? SBA có thể chỉ dẫn quý vị cách thực hiện với tài liệu hỗ trợ, cố vấn, các giải pháp tiếp thị miễn phí và nhiều nữa. Cơ hội nhiều vô kể.

Ghé
sba.gov/cnpp-vi



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



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Làm thế nào để phân phối tình yêu một cách công bằng hơn giữa những đứa trẻ?

Các chuyên gia nói việc một đứa trẻ nhận được nhiều tình yêu không phải hiếm nhưng nó có thể gây hại. Vậy, làm thế nào để giữ một sự cân bằng lành mạnh trong gia đình?

Hãy hỏi hầu hết các ông bố bà mẹ và họ sẽ khẳng định (ít nhất là công khai) rằng họ yêu thương tất cả các con như nhau. Tuy nhiên, nhà tâm lý học lâm sàng và tác giả cuốn *The Favourite Child*, Tiến sĩ Ellen Weber Libby nói rằng mặc dù cha mẹ có thể yêu thương tất cả con cái của họ như nhau, nhưng họ đang nói đôi khi nói rằng họ không có đứa con nào yêu thích hơn.

Tiến sĩ Libby nói: “Không thể đối xử với hai đứa trẻ như nhau vì không có hai đứa trẻ nào giống nhau, không có hai cha mẹ nào giống nhau và tất nhiên, không có hai thời điểm nào giống nhau cả”.

Nhà tâm lý học trẻ em và thanh thiếu niên, Tiến sĩ Michael Carr-Gregg đồng ý rằng sẽ có lúc bạn thiên vị đứa trẻ này hơn đứa trẻ khác. Tiến sĩ Carr-Gregg nói: “Nếu con bạn đang trải qua một thời kỳ thiếu niên khó khăn và chúng thô lỗ và xa lánh bạn, thì việc bạn rời xa chúng một thời gian là điều rất bình thường”.



Ảnh minh họa

Một đứa trẻ được thiên vị trông như thế nào?

Con cưng, con vàng - gọi thế nào cũng được, thiên vị con này hơn con kia là có thật.

74% bà mẹ và 70% ông bố cho biết họ có sự đối xử ưu tiên với một đứa trẻ trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Gia đình và Tâm lý học

Một bài báo khác cho thấy những đứa con út thường là những người gần gũi với mẹ nhất về mặt tình cảm, trong khi những đứa con đầu lòng là những người mà chúng tìm đến khi đối mặt với những vấn đề cá nhân.

Các chuyên gia cho biết tính cách và sở thích chung cũng khiến cha mẹ bị thu hút bởi một đứa trẻ cụ thể. Tiến sĩ Carr-Gregg nói: “Một số trẻ dễ tính hơn, chúng có năng lực xã hội và cảm xúc của chúng được phát triển tốt, vì vậy chúng dễ hòa đồng hơn”.

Ông nói thêm, cha mẹ cũng có thể đồng

cảm với những đứa trẻ bị thiệt thòi theo một cách nào đó, chẳng hạn như mắc bệnh mãn tính và vì vậy, phản ứng tự nhiên là cố gắng bù đắp cho điều đó.

Thể hiện sự yêu thích quá với một đứa trẻ có thể có hại

Nếu, với tư cách là cha mẹ, bạn có sở thích rõ ràng và không buồn che giấu điều đó, thì bạn có thể không chỉ góp phần gây căng thẳng cho mối quan hệ anh chị em giữa các con bạn. Ngoài ra, sự thiên vị ấy còn có thể làm giảm lòng tự trọng và sự lo lắng của những đứa con không đạt điểm cao...

Nhưng không phải lúc nào cũng là một đứa trẻ vàng, với nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ được cho là gần gũi với mẹ nhất đã phải trả giá đắt, với các triệu chứng trầm cảm cao hơn so với anh chị em của chúng.

Vậy thì, làm thế nào để bạn giữ một sự cân bằng lành mạnh ở nhà? Làm thế nào để trở thành một phụ huynh công bằng hơn?

Bằng cách thừa nhận những thành kiến của mình, bạn có thể thực hiện bước đầu tiên hướng tới việc đối xử bình đẳng với tất cả các con mình để không đứa nào cảm thấy không xứng đáng hoặc bị bỏ rơi.

Tiến sĩ Carr-Gregg nói: “Tất cả trẻ em đều cần cha mẹ làm cho chúng cảm thấy an toàn, có giá trị và được lắng nghe, và có những lúc một đứa trẻ sẽ cần bạn hơn những đứa trẻ khác - bạn cần nhận thức được điều đó”.

Sẽ có lúc trẻ nghĩ rằng mình đang bị thiệt thòi, ngay cả khi thực tế không phải vậy, vì vậy hãy đón nhận cảm xúc và tôn trọng quan điểm của chúng. Tiến sĩ Libby nói rằng điều quan trọng là mọi đứa trẻ lớn lên đều cảm thấy rằng, vào một thời điểm nào đó trong đời, chúng có vai trò được yêu thích nhất.

Cô nói: “Nó mang lại cho mọi người cảm giác tự tin và cảm giác quan trọng”.

Đây là cách ba mẹ có thể giúp con vượt qua 5 khó khăn điển hình trong tình bạn

Những khó khăn, thử thách trong tình bạn có thể mang đến cho con sự áp lực lớn.

Con muốn giữ bạn cho riêng mình

Nhà tâm lý học Eileen Kennedy-Moore, tác giả của những cuốn sách về tâm lý tuổi trẻ cho biết, phụ huynh hãy bắt đầu bằng sự đồng cảm, nói với con rằng: “Cha, mẹ có thể hiểu được rằng con muốn giữ bạn cho riêng mình. Tuy nhiên, nếu giữ bạn quá, bạn có thể khó chịu”.

Hãy khuyến khích trẻ kết thân với bạn của bạn. Nếu trẻ phản đối, hãy chỉ ra rằng nếu bạn của mình thích họ, họ phải có những phẩm chất đáng quý. Kennedy-Moore nói thêm “Khi đưa thêm những người bạn vào nhóm, nhóm sẽ giảm bớt căng thẳng”.

Tình bạn khó hiểu hoặc không vui vẻ

Chuyên gia khuyên rằng cha mẹ hãy hỏi con: “Sự khác biệt giữa người lạ, người quen và người bạn là gì? Theo con, con phân loại tình bạn này thế nào?”. Con có thể nhận ra rằng bạn bè chỉ là người quen. Nếu con thất vọng, hãy giải thích cho con rằng tình bạn thật sự phải đến từ hai phía.

Nếu tình bạn của con không lành mạnh, muốn có sự can thiệp thích hợp, bạn hãy tưởng tượng đây là xung đột giữa các con của bạn. Nếu không có sự đồng cảm này, trẻ có thể sẽ chống đối vì những gì thực sự diễn ra không giống như tưởng tượng của bạn. Đồng thời, bạn hãy hiểu rằng trẻ sẽ trưởng thành và thay đổi. Có thể trẻ không đúng đắn tại thời điểm này nhưng sẽ hành động tốt đẹp



hơn khi lớn lên.

Ảnh minh họa

Con muốn vào nhóm từ chối chúng

Những đứa trẻ thường gặp vấn đề như đi chơi riêng cùng một nhóm bạn mà họ lại không mới mình đi ăn trưa cùng. Chuyên gia giải thích rằng tình bạn của trẻ em giống như hợp chất hóa học, mỗi trẻ em là một nguyên tử liên kết với nguyên tử khác. “Khi trẻ trong một hợp chất ổn định, chúng sẽ phát triển mà không gặp trở ngại nào. Nếu không hợp, hãy tìm một nguyên tử tự do mới hoặc một hợp chất mở cho các nguyên tử mới”.

Con không thể bỏ sự ác cảm

Kennedy-Moore chia sẻ: “Chúng tôi không muốn bọn trẻ tiếp nhận những lời phàn nàn và tích tụ chúng. Dạy con bạn cách vượt qua khó khăn trong tình bạn là một việc rất quan trọng để có mối quan hệ bền chặt. Hãy khuyến con rằng, nếu sai lầm chỉ xảy ra một lần và không tiếp tục xảy ra nữa, hãy bỏ qua nó. Nếu một người bạn thực sự xin lỗi, hoặc đó chỉ là một tai nạn, một hiểu lầm thì hãy cho qua. Nếu nó đã xảy ra được một thời gian, hãy bỏ người bạn đó”.

Con thường gây gỗ với bạn bè

Nếu con quá kích động, hãy hỏi chúng tại sao nó lại xảy ra và ý nghĩa của nó là gì. Kennedy-Moore nói: “Chúng có thể không thoải mái trong môi trường năng động nhưng không có nghĩa là ai đó đang ngược đãi chúng. Thay đổi suy nghĩ, thay đổi cảm xúc là bản chất của vấn đề. Nghiên cứu nói rằng trẻ em có nhiều khả năng giải quyết những bất đồng bằng cách tách ra một chút rồi quay lại với nhau”.



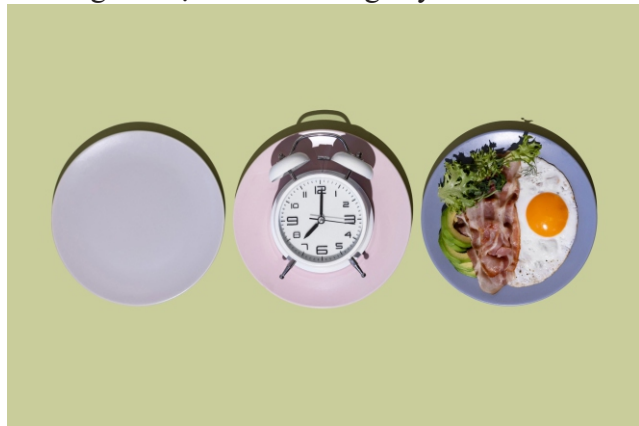
Nhịn ăn gián đoạn có tác động tiêu cực đến khả năng sinh sản

Các nhà khoa học phát hiện chất lượng của cả trứng và tinh trùng đều bị ảnh hưởng tiêu cực khi nhịn ăn.

Theo New York Post, nhịn ăn gián đoạn là xu hướng ăn kiêng phổ biến mà nhiều người nổi tiếng như Jennifer Aniston, Nicole Kidman, Cameron Diaz và Mark Wahlberg thực hiện.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences cho thấy kỹ thuật ăn kiêng này có thể gây ra các vấn đề về sinh sản.

Theo Johns Hopkins Medicine, nhịn ăn gián đoạn là chế độ ăn kiêng chỉ ăn trong một khung thời gian cụ thể, chuyển đổi giữa nhịn ăn và ăn uống theo lịch trình thường xuyên.



Nhịn ăn gián đoạn có thể giúp giảm cân nhưng tác động tiêu cực đến khả năng sinh sản

Nhịn ăn gián đoạn ảnh hưởng đến chất lượng trứng và tinh trùng

Các nhà nghiên cứu tại Đại học East Anglia ở Norwich (Anh) đã kiểm tra nhịn ăn ảnh hưởng đến quá trình sinh sản của cá ngựa vằn như thế nào, đồng thời đo lường cả quá trình sản xuất tinh trùng và trứng cũng như chất lượng của con cái.

Theo Nhà xuất bản Đại học Oxford, cá ngựa vằn thường được sử dụng trong các nghiên cứu như thế này vì tất cả cơ quan chính của chúng liên quan đến quá trình trao đổi chất.

Một nhóm gồm 12 con cá đực và 12 con cá cái được cho ăn hoàn toàn, trong khi một nhóm khác gồm 18 con cá đực và 18 con cá cái được ăn kiêng. Cá trong nhóm nhịn ăn được cho ăn bình thường sau 15 ngày.

30 con cá đực và 30 con cá cái được bắt cặp ngẫu nhiên vào các ngày thứ 7, 15, 21, 28 và 35 của nghiên cứu để kiểm tra hiệu suất sinh sản.

Cá đực cho 5 giờ để sinh sản và nếu chúng không thành công, chúng sẽ được giao cho một đôi khác để lặp lại quy trình vào ngày hôm sau.

Vào các ngày thứ 7, 15, 21 và 35 của nghiên cứu, tinh trùng từ mỗi con trong số 30 con cá đực được thu thập và trứng được đánh giá sau 2 giờ và 24 giờ.

Các phát hiện cho thấy trung bình, cá cái

trong nhóm ăn kiêng có khả năng sinh sản thấp hơn đáng kể vào ngày thứ 7 và 15, dẫn đến tổng số con của cá cái thấp hơn.

Sau khi kiểm tra hiệu suất sinh sản, 163 con được sinh ra từ nhóm ăn đầy đủ. Ở nhóm còn lại, số lượng là 75 con.

Ngay cả sau khi những con cái trong nhóm nhịn ăn được cho ăn bình thường trở lại, vẫn có sự sụt giảm sinh sản và con đầu tiên có vây tăng trưởng.

Ăn uống bình thường sau thời kỳ nhịn ăn vẫn tác động tiêu cực đến khả năng sinh sản

Các nhà khoa học phát hiện ra chất lượng của cả trứng và tinh trùng đều bị ảnh hưởng tiêu cực sau khi trở lại mức ăn uống bình thường.

Giáo sư Alexei Maklakov, chuyên gia về sinh học tiến hóa, tác giả của nghiên cứu, cho biết: “Cách các sinh vật phản ứng với tình trạng thiếu lương thực có thể ảnh hưởng đến chất lượng trứng và tinh trùng. Những tác động như vậy vẫn tiếp tục sau khi kết thúc thời kỳ nhịn ăn”.

Những con cá đực nhịn ăn cũng bị giảm tốc độ tinh trùng theo thời gian và suy giảm đáng kể về chất lượng tinh trùng.

Tuy nhiên, các tác giả nghiên cứu lưu ý kết quả không thể so sánh trực tiếp với khoảng thời gian nhịn ăn gián đoạn hai tuần ở động vật có vú do sự khác biệt về trao đổi chất.

Các chuyên gia hy vọng nghiên cứu này sẽ khuyến khích mọi người hiểu tầm ảnh hưởng của việc nhịn ăn đối với khả năng sinh sản chứ không chỉ đối với việc giảm cân.

Tiến sĩ Edward Ivimey-Cook, chuyên gia về khoa học sinh học, cho biết: “Những phát hiện này nhấn mạnh tác động của việc nhịn ăn đối với cơ thể, việc sản xuất trứng và tinh trùng. Một số tác động tiêu cực đến trứng và chất lượng tinh trùng vẫn còn dù động vật ăn uống bình thường trở lại sau thời gian nhịn ăn”.

Các nhà khoa học lưu ý cần phải tiến hành nhiều nghiên cứu hơn để hiểu đúng về việc mất bao lâu chất lượng tinh trùng và trứng trở lại bình thường sau khi nhịn ăn.

Một nghiên cứu hồi đầu năm 2023 cho thấy việc nhịn ăn gián đoạn không giúp những người ăn kiêng giảm cân hiệu quả. Tính toán lượng calo vẫn là cách hiệu quả nhất để giảm cân.

Một nghiên cứu khác từ tháng 11/2022 xác định việc nhịn ăn gián đoạn và bỏ bữa sáng liên quan đến nguy cơ tử vong vì bệnh tim mạch cao hơn. ■

Sự thật thú vị về ráy tai

Ráy tai không phải là chất thải đáng loại bỏ. Đây là sản phẩm sự kết hợp của bã nhờn, tế bào chết dưới da và các dịch tiết ra từ tuyến ráy tai trong ống tai ngoài.

Bác sĩ Peter Roland thuộc Đại học Texas Southwestern Medical Center, Dallas, Mỹ, khuyên mọi người đừng lo lắng khi bác sĩ phát hiện ra một chút ráy trong tai. Ông nói: “Có những bệnh nhân của tôi kinh ngạc khi phát hiện ra một chút ráy

trong tai họ. Họ đã xin lỗi tôi vì để tai dơ. Tuy nhiên, ráy trong tai có chức năng sinh lý học của nó và bạn đừng nên đụng vào trừ khi có lý do xác đáng”.

Ráy tai không phải là chất thải đáng loại bỏ. Đây là sản phẩm sự kết hợp của bã nhờn, tế bào chết dưới da và các dịch tiết ra từ tuyến ráy tai trong ống tai ngoài.

Ráy tai có bao nhiêu loại?

Ráy tai được chia ra làm 2 loại: Ướt và khô. Ráy tai thuộc loại nào phụ thuộc vào gene di truyền. Người ở khu vực Đông Bắc Á, đặc biệt là Trung Quốc và Hàn Quốc thường có ráy tai khô, trong khi ráy tai người dân ở các vùng khác thường là ẩm ướt.

Ráy tai có chức năng như lông mũi

Ráy tai được xem là chất bảo vệ tuyệt vời của cơ thể con người. Cũng giống như lông mi và lông mũi, chúng bảo vệ cho tai không bị bụi, vi khuẩn và các vi sinh vật từ bên ngoài xâm nhập vào trong tai để gây kích ứng, viêm nhiễm.

Ráy tai cũng có chức năng như nước mắt

Ráy tai có tác dụng bôi trơn tai cũng giống như nước mắt bôi trơn mắt. Nếu không có đủ lượng ráy tai, tai sẽ cảm thấy khô và ngứa.

Có khả năng tự làm sạch

Ráy tai có khả năng tự làm sạch tai. Nhờ chúng mà tai có khả năng tự làm sạch. Khi bạn đang đi chuyển hàm hoặc nhai thì cũng làm cho ráy tai khuấy chậm từ màng nhĩ đến ống tai ngoài, nơi mà sau đó nó sẽ khô, tróc ra hoặc rơi ra ngoài.



Tai của bạn là vùng không được xâm phạm

Nút ráy tai là nguyên nhân thường gặp nhất của giảm thính lực. Tai có khả năng tự làm sạch nên bạn hạn chế dùng dụng cụ tự lấy ráy tai hoặc làm sạch bằng bông ngoáy hay các loại dụng cụ lấy ráy tai khác.

Khi bạn đưa một vật vào tai để gỡ ngứa hoặc lấy ráy tai, nguy cơ có thể đẩy ráy tai vào trong tai, nơi nó có thể tạo thành nút ráy tai. Lấy ráy tai được chứng minh không có bất kỳ lợi ích nào vì nó có thể là nguyên nhân gây ra nút ráy tai hoặc làm thủng màng nhĩ.

Các triệu chứng bị nút ráy tai như đau tai, cảm giác đầy trong tai, cảm giác tai bị bịt lại, ù tai hoặc nghe như có tiếng văng vẳng trong tai. Tai của bạn cũng có thể ngứa, có mùi hoặc chảy mủ. Trường hợp này có yêu cầu được lấy ráy tai tại các cơ sở y tế có bác sĩ chuyên khoa. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Bộ tộc 'người cá' ít ai biết đến, cuộc sống gắn liền với biển cả và có thể lặn đến 60m

Các nhà khoa học đã cố gắng tìm ra cơ sở di truyền khả năng nín thở đáng kinh ngạc mà người Bajau sở hữu.

Họ sống trên các vùng biển Đông Nam Á, lênh đênh trên chiếc thuyền ngoài khơi và thậm chí không có lấy một vùng đất quê hương của riêng mình.

Họ ít có ý thức về thời gian và tuổi tác - hầu như không có đồng hồ, lịch, ngày sinh nhật và những thứ tương tự. Họ tiến hoá để sống trên biển, với các cơ quan nội tạng cùng năng lực bẩm sinh không giống với chúng ta. Đó chính là người Bajau - tộc "người cá" cuối cùng trên thế giới.

Lịch sử của người Bajau

Là một nhóm dân tộc gốc Mã Lai, người Bajau hầu như chỉ sống trên mặt nước trong nhiều thế kỷ qua. Trong khi các nhóm "du mục biển" khác đã tồn tại từ lâu trong lịch sử, người Bajau có thể là bộ tộc sống ở biển cuối cùng còn tồn tại cho đến ngày nay.

Người Bajau cư trú ở Đông Nam Á, cụ thể là vùng biển phía tây nam Philippines. Với tư cách là người di cư, họ sống trôi dạt từ nơi này sang nơi khác và không bị ràng buộc theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng với bất kỳ quốc gia nào.

Không có hồ sơ chính thức của nhà nước hoặc thậm chí không có nhiều lịch sử được ghi chép lại, câu chuyện về tộc "người cá" này bắt nguồn từ truyền thống văn hoá và dân gian độc đáo của riêng họ, với lịch sử bộ tộc được truyền miệng từ thế hệ này sang thế hệ khác.



Những ngôi nhà được người Bajau xây dựng trên biển

Một trong những câu chuyện thú vị được họ kể lại là về người đàn ông có tên Bajau - một người đàn ông với cơ thể to lớn. Người dân trong bộ tộc thường theo anh xuống nước vì khối lượng cơ thể của anh sẽ chiếm chỗ đủ để nước sông tràn ra ngoài, giúp người dân dễ bắt cá hơn.

Theo thời gian, các bộ lạc khác trở nên ghen tị với lợi thế mà anh mang lại cho người dân của mình, nên đã âm mưu giết anh bằng cách ném những mũi tên độc vào Bajau.

Tuy nhiên, anh vẫn sống sót một cách thần kỳ khiến các bộ lạc khác dần bỏ cuộc. Người Bajau nhờ thế mà vẫn tiếp tục sống cho đến ngày hôm nay.

Bậc thầy của đại dương

Kiểm sống chủ yếu bằng nghề đánh bắt cá, người Bajau sinh sống trên những ngôi nhà trên thuyền gọi là lepas, họ thường tập vào bờ để buôn bán hoặc tìm nơi trú ẩn mỗi khi có bão.

Ngoài ra, khi không sống trên thuyền, họ thường ở trong những ngôi nhà sàn nhỏ được xây dựng trên mặt nước.

Vì tiếp xúc với nước biển quá thường xuyên và quá sớm, nên họ phát triển khả năng làm chủ đại dương khó ai sánh bằng. Trẻ em thuộc bộ tộc học bơi từ nhỏ và bắt đầu câu cá, săn bắt từ khi mới lên 8 tuổi. Kết quả là hầu hết người Bajau đều là những thợ lặn chuyên nghiệp. Họ có thể lặn xuống độ sâu hơn 60m dưới biển và nín thở trong nhiều phút liền.

Chưa hết, cơ thể họ cũng tiến hoá để thích nghi với biển cả. Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Cell năm 2018 cho thấy người Bajau có lá lách lớn hơn 50% so với người bình thường sống ở các khu vực lân cận.

Khi con người lặn xuống nước, lá lách sẽ co lại và một lượng tế bào hồng cầu chứa oxy được giải phóng vào máu. Lá lách lớn hơn đồng nghĩa với việc lượng tế bào hồng cầu dự trữ trong cơ thể sẽ lớn hơn, do đó cung cấp nhiều oxy hơn khi ở dưới nước.

Ngoài ra, người Bajau cũng phát triển khả năng nhìn dưới nước đáng chú ý. Những kỹ năng này mang lại cho người trong bộ tộc lợi thế khi săn lùng ngọc trai, hải sâm cùng các loài khó nhận biết khác.

Mỗi ngày, người Bajau sẽ dành nhiều giờ dưới nước để săn bắt, và thứ duy nhất giúp công việc lặn của họ dễ dàng hơn là một chiếc kính bảo hộ bằng gỗ, họ thậm chí không có bộ đồ lặn hay chân vịt.

Bởi vì dành quá nhiều thời gian dưới nước, màng nhĩ của họ bị ảnh hưởng, nhiều người còn tin rằng họ cố tình chọc thủng màng nhĩ để giúp việc lặn được dễ dàng hơn.

Người Bajau ngày nay

Cùng với sự phát triển của xã hội, ngày càng có nhiều người Bajau chuyển sang sinh sống trên đất liền (một số nhóm đã sống trên đất liền từ lâu vì không có một tiêu chí nào để hoàn toàn xác định đâu là người Bajau).

Vì nhiều lý do khác nhau, thế hệ người Bajau hiện tại có thể là thế hệ cuối cùng sống hoàn toàn trên biển. Cạnh tranh cao về đánh bắt cá đã buộc người Bajau sử dụng các chiến thuật thương mại hơn, bao gồm sử dụng thuốc độc cyanide và thuốc nổ.

Ngoài ra, họ cũng chuyển sang sử dụng loại gỗ nặng hơn để làm thuyền vì loại gỗ truyền thống đang bị đe dọa tuyệt chủng. Những chiếc thuyền mới này yêu cầu cần có động cơ để vận hành, đồng

nghĩa với việc họ sẽ tốn thêm tiền cho nhiên liệu.

Sự kỳ thị liên quan đến việc sống du mục cũng buộc nhiều "người cá" phải từ bỏ lối sống của mình. Họ dần được các quốc gia xung quanh tiếp nhận và cho phép tiếp cận với các chương trình viện trợ từ chính phủ mà họ chưa từng nhận được từ trước đến giờ

Mặc dù vậy, đối với người Bajau, đánh bắt cá không chỉ là một nghề kiếm sống và nước cũng không phải chỉ là một nguồn tài nguyên.

Trọng tâm bản sắc văn hóa của họ là mối quan hệ giữa đại dương và con người. Vì vậy, khi nói đến việc bảo tồn tộc người Bajau, chúng ta không chỉ bảo tồn con người, mà còn bảo tồn văn hóa cùng với vùng biển mà họ gọi là nhà trong nhiều thế kỷ. ■

Loại xoài đất nhất thế giới của Nhật Bản được trồng tại Ấn Độ

Xoài Miyazaki - một trong những loại xoài đất nhất thế giới của Nhật Bản, hiện đã được trồng tại Ấn Độ với mức giá lên tới 1.200 USD/kg.

Xoài Miyazaki được đặt theo tên thành phố quê hương tại Nhật Bản, có giá cao vì hương vị béo ngậy và ngọt ngào. Sử dụng phương pháp ghép, loại xoài này hiện đang được trồng ở làng Labhpur phía đông quận Birbhum của Ấn Độ.



Ông Sandy Acharya - Khách hàng cho biết: "Có một loại xoài của Nhật tên là Miyazaki hiện đang được trồng ở phía đông quận Birbhum. Người bán hàng đang nói rằng một kg xoài này trị giá 100.000 rupi và tôi đã rất ngạc nhiên khi biết nó đắt như thế".

Anh Shoukat Hussein - Người trồng xoài Miyazaki tại Ấn Độ: "Tôi lấy các bộ phận ghép của cây xoài này từ Bangladesh và mang về đây. Đầu tiên chúng tôi trồng thử nghiệm và thấy rằng trong vòng một năm, sản lượng rất tốt, mặc dù ban đầu tôi không hy vọng về việc trồng được loại xoài ngon như vậy".

Loại xoài này được bán và trưng bày tại Lễ hội xoài nổi tiếng của Ấn Độ, bên cạnh những loại xoài khác. Độ ngọt và ngậy của loại xoài Miyazaki đã thu hút sự chú ý đặc biệt của các khách hàng. ■



Kho báu 9.500 tỷ năm 'cô đơn' giữa đáy biển, biết vị trí ở đâu nhưng ai cũng bó tay lắc đầu

Mọi người đều biết “kho báu” trị giá hàng nghìn tỷ năm nằm ở đâu, nhưng việc tiếp cận và đưa chúng trở lại mặt đất mới là điều khó khăn hơn cả.

Có rất nhiều kho báu bị lãng quên trên thế giới, một phần ẩn sâu giữa đất liền rộng lớn, một phần lại chìm đắm giữa đại dương bao la. Tuy nhiên, với công nghệ ngày càng phát triển, việc tìm ra, tiếp cận và tận dụng chúng đang trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết.

Tuy nhiên, có một kho tàng 400 triệu USD (thậm chí giá trị còn cao hơn thế), tương đương với gần 9.500 tỷ đồng, đang nằm giữa đại dương lại bị “quên lãng”. Không phải người ta không biết nó nằm ở đâu, mà vì ai cũng bó tay không thể mang nó trở lại đất liền.

Đó chính là Felicity Ace, một con tàu chở hàng đang nằm giữa Đại Tây Dương.

Điều gì đã khiến Felicity Ace đáng giá đến thế? Đáp án chính là: Gần 4.000 chiếc ô tô siêu sang, siêu hiếm, cực kỳ đắt tiền đã chìm xuống cùng với con tàu chở hàng này.

Cách đây 1 năm, con tàu này bắt đầu bốc cháy ngoài khơi bờ biển Bồ Đào Nha vào ngày 16/2. Sau nhiều nỗ lực, người ta đã dập tắt được lửa trên con tàu nhưng vẫn chỉ có thể nhìn nó từ từ chìm xuống đáy đại dương.



Trang thông tin chính thức về con tàu đã xác nhận Felicity Ace sẽ “ngủ lại” ngoài khơi cách vùng Azores của Bồ Đào Nha 220 hải lý.

Có thể thấy, quá trình để những chiếc siêu xe sang trọng có thể “nhỏ neo” từ quê hương rồi bắt đầu lăn bánh trên đường phố của xứ cờ hoa không phải là một quá trình đơn giản. Rất nhiều vấn đề hậu cần phải được xem xét trước khi nó đến được đất Mỹ. Chính vì vậy, đôi khi dù có tiền, người ta cũng không thể thấy được chiếc siêu xe của bản thân.

Việc vận chuyển xe sang không phải lúc nào cũng diễn ra suôn sẻ, có khi thất bại hoàn toàn.

Đáng chú ý, 4.000 chiếc ô tô sang trọng trên tàu đều có giá trị không hề nhỏ. Chúng bao gồm những chiếc Volkswagen, Lamborghini, Porsche, Bentley và một số lượng xe Audi không xác định.

Chuyện gì đã xảy ra với Felicity Ace?

Felicity Ace là một con tàu chở hàng khổng lồ, được đóng vào năm 2005, có chiều dài 200m và chiều rộng là 32m, với sức chở 17.738 tấn. Con tàu này thường xuyên được Tập đoàn sản xuất xe hơi Volkswagen (Đức) thuê chở hàng. Tàu cũng đã vận chuyển ít nhất 21 chiếc Lamborghini trong chuyến hành trình gần đây nhất từ châu Âu đến châu Mỹ vào tháng 1-2022.

Theo kế hoạch ban đầu, tàu khởi hành từ cảng Emden (Đức) vào ngày 10-2, sau đó sẽ đến Davisville, bang Rhode Island (Mỹ) vào sáng 23-2. Thế nhưng, toàn bộ xe sang trên tàu đã không còn cơ hội được lộ diện tại đất Mỹ.

MarineLink cho biết, con tàu bốc cháy hôm 16/2 khi đang vận chuyển ô tô đến Mỹ. Rất may, tất cả các thành viên phi hành đoàn trên tàu Felicity Ace đã được cứu sống, nhưng con tàu và hàng hóa của nó thì không may mắn như vậy.

Nguyên nhân châm ngòi cho đám cháy trên boong chở hàng - cũng là nơi chứa xe - vẫn chỉ là một đáp án không tìm ra lời giải, song theo The Drive, rất có thể pin lithium-ion của các mẫu xe điện trên tàu đã kéo dài đám cháy và gây khó khăn cho việc dập lửa.

Hầu hết 4.000 chiếc xe bị chìm cùng với Felicity Ace đều đến từ các thương hiệu thuộc tập đoàn Volkswagen. Điều này bao gồm những chiếc xe từ Volkswagen, Porsche, Audi, Bentley và Lamborghini.

Cụ thể, có 561 chiếc ô tô nhãn hiệu Volkswagen cũng không còn cơ hội lộ diện trên thế giới. Con số này đã bao gồm 159 chiếc SUV điện Volkswagen ID.4 và 199 chiếc Volkswagen Golf.

Ở phân khúc xe hơi sang trọng hơn bị mất do sự cố Felicity Ace, có tới 1.117 chiếc Porsche đã “ra đi”. Một số khách hàng của Porsche đặc biệt lo lắng nếu những chiếc xe phiên bản giới hạn của họ bị thiệt hại trong vụ việc. Trước đây nhà sản xuất Porsche đã nỗ lực tái sản xuất những chiếc xe phiên bản giới hạn, trong đó có Porsche 911 GT2 RS, khi một số loại xe này chìm xuống biển trong một sự cố chìm tàu vào năm 2019.

Những người hâm mộ xe hơi siêu sang cũng vô cùng đau lòng sau khi nghe tin 189 chiếc Bentley cũng có mặt trên tàu. Ngoài ra, những chiếc Lamborghini Aventador Ultimae phiên bản giới hạn cũng chẳng thể gặp được chủ nhân của mình. Với số lượng xe sang bị mất nhiều như vậy, chi phí thiệt hại là rất lớn. Giá trị của “kho tàng dưới đáy đại dương” này có thể lên tới 400 triệu đô la, theo một số truyền thông ước tính.

Các nhà sản xuất vẫn cần thay thế những chiếc xe đã mất

Mặc dù việc mất 4.000 xe có vẻ như là một đòn giáng mạnh đối với các thương hiệu, nhưng họ vẫn phải nỗ lực để thay thế chúng. Một số nhà sản xuất bị mất xe đã công bố kế hoạch sản xuất lại các sản phẩm này đối với hầu hết mẫu xe.

Tuy nhiên, cũng có không ít mẫu xe thuộc dạng “hiếm có khó tìm”, hoặc đã ngừng sản xuất. Một ví dụ về điều này là chiếc Lamborghini

Aventador Ultimae, mà Car and Driverstates cho rằng có giá trị lên tới 500.000 USD.

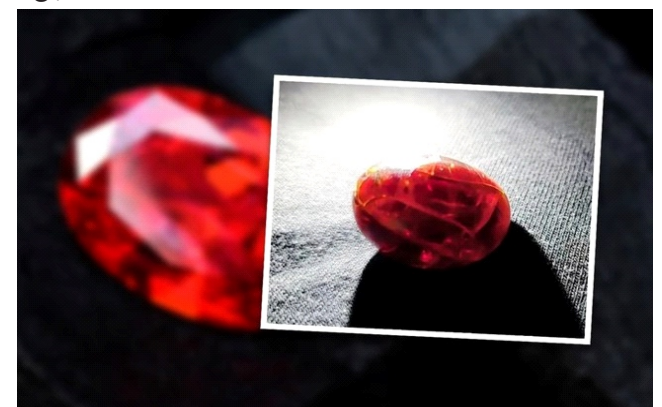
Hay như 15 chiếc Lamborghini quý hiếm đã bị mất trong vụ chìm tàu Felicity Ace cũng là một vấn đề vì những chiếc xe phiên bản giới hạn này không còn được sản xuất nữa.

Dù vậy, với mong muốn đáp ứng nhu cầu của khách hàng, thương hiệu xe sang này đã thông báo rằng họ sẽ bắt đầu sản xuất trở lại để thay thế những mẫu Aventador Ultimae gặp tai nạn. ■

Kỳ lạ quả trứng luộc bị bỏ quên 20 năm có màu đỏ như hồng ngọc

Một phụ nữ họ Fu đã chia sẻ hình ảnh quả trứng 20 năm quý giá của mình và nhanh chóng thu hút sự chú ý của cộng đồng mạng. Một số người thậm chí còn đặt biệt danh cho nó là “quả trứng pharaoh”.

Theo Fu, quả trứng có kích thước bằng hạt dẻ cười và khá cứng. Khi soi dưới ánh đèn, quả trứng chuyển sang màu đỏ như máu với những hoa văn chìm, khiến nhiều người liên tưởng đến hồng ngọc.



Fu (sống ở tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc) cho biết mẹ cô đã mua cho cô quả trứng này cách đây 20 năm vì nó “nhỏ một cách kì lạ”. Khi đó, Fu đang học tiểu học. Mẹ của Fu dự định sẽ luộc quả trứng này để con gái mang đến lớp ăn vào sáng hôm sau. Nhưng Fu để quên quả trứng suốt ba ngày và không dám ăn vì sợ nó đã hỏng. Tuy nhiên vì tiếc quả trứng nhỏ dễ thương, Fu đã để nó lên nóc tủ lạnh thay vì vứt đi.

Hai tháng sau, Fu kiểm tra quả trứng và phát hiện nó đã biến thành màu đỏ như hồng ngọc. Fu cất quả trứng vào một chiếc hộp trang sức, rồi bỏ quên nó suốt 20 năm cho đến khi mẹ của cô tìm thấy cách đây không lâu.

Fu chia sẻ hình ảnh về quả trứng lên mạng xã hội Douban và nhanh chóng nhận được sự quan tâm đặc biệt. Trả lời câu hỏi của cư dân mạng, Fu cho biết quả trứng có thể đã chuyển sang màu đỏ trong những ngày đầu tiên sau khi bị bỏ quên vì khi ấy là mùa đông, thời tiết rất khô và lạnh.

“Cảm ơn bạn, có lẽ tôi đã không bao giờ có cơ hội nhìn thấy một quả trứng kỳ lạ đến thế nếu bạn không đăng hình ảnh này!”, một cư dân mạng bình luận. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Vì sao chim cút lại là loài chim mắn đẻ nhất trong tự nhiên?

Trong tất cả các loài chim thì chim cút là loài chim mắn đẻ nhất, chúng là loài chim nhỏ thuộc họ trĩ. Loài này có kích thước nhỏ, chỉ bằng nửa con chim bồ câu, dài chưa đầy 20 cm và nặng khoảng 140 gram.

Chim cút có thân hình tròn trịa, thân ngắn và chắc nịch, bộ lông dày, thường có màu nâu, giữa lông có đốm đen.

Chim cút là loài chim sống trên mặt đất điển hình, phân bố chủ yếu ở vĩ độ trung bình và thấp của châu Phi, châu Á và châu Âu.

Khả năng sinh sản của chim cút

Chim cút là loài chim rất mắn đẻ. Mỗi con chim cút cái có thể đẻ 300 quả trứng mỗi năm, cao hơn nhiều so với các loại gia cầm khác như gà chỉ có thể đẻ tối đa 280 quả trứng mỗi năm.

Thời gian nở của chim cút chỉ là 17 ngày, chim cút con vừa sinh ra đã có thể theo chim cút mẹ đi kiếm ăn, hơn 40 ngày sau chim cút con đã có thể trưởng thành và đẻ trứng.

Chim cút có thể bay được một quãng ngắn nhưng chúng chủ yếu sống trên mặt đất. Đây là loài động vật ăn tạp, thức ăn của chúng bao gồm các loại hạt, lá cây, lúa mì, lúa mạch, quả mọng, thỉnh thoảng chúng ăn cả châu chấu và sâu.

Khả năng sinh sản của chim cút có quan hệ mật thiết với đặc điểm sinh học sinh sản của nó. Một cặp buồng trứng của chim cút có thể phát triển đồng thời và số lượng tế bào trứng trong buồng trứng rất lớn, thường là 2000-3000 tế bào trứng.



Ảnh minh họa

Ngoài ra, hệ thống sinh sản của chim cút cũng có khả năng thích nghi cao. Nếu một quả trứng cút bị hư hỏng hoặc bị mòn, hệ thống sinh sản của nó sẽ ngay lập tức bổ sung các tế bào trứng mới. Cơ chế này cho phép hệ thống sinh sản của chim cút duy trì tỷ lệ sản xuất trứng cao.

Khi bị đe dọa, chim cút sẽ bỏ chạy. Trong khi một số loài có khả năng chạy thật nhanh để trốn kẻ thù thì một số loài khác lại đứng yên bất động khi gặp nguy hiểm. Kẻ thù chính chim cút là cáo, mèo, chó sói đồng cỏ, gấu trúc Mỹ, đồi mồi, cú và

rắn. Những động vật này thường săn tìm chim cút và ăn trứng của nó.

Thói quen sống của chim cút

Chim cút là loài chim sống trên mặt đất, thích cỏ và bụi rậm. Chúng thường sống ở đồng cỏ, đất ruộng và ven hồ. Thức ăn của chúng chủ yếu là hạt cỏ, côn trùng và động vật không xương sống nhỏ.

Lối sống của chim cút rất ẩn mình, phần lớn thời gian chúng ẩn mình trong cỏ và chỉ xuất hiện trước mắt con người trong những khoảng thời gian nhất định như kiếm ăn và sinh sản. Ngoài ra, khả năng di chuyển của chim cút cũng rất linh hoạt và chúng có thể nhanh chóng tránh nguy hiểm, điều này mang lại cho chúng những lợi thế nhất định trong việc sinh tồn trong tự nhiên.

Chim cút thích ở trong môi trường ẩm áp, vì vậy chúng thường không di cư mà lựa chọn làm tổ trên mặt đất. Các địa điểm như đồng cỏ, bụi cây là những nơi chim cút thường làm tổ, bởi chúng cần một thứ gì đó che lấp chiếc tổ của mình.

Thuần hóa chim cút

Chim cút là loại gia cầm được nuôi rất phổ biến. Thông qua thuần hóa nhân tạo, tỷ lệ sản xuất trứng và chất lượng thịt của chim cút có thể được cải thiện rất nhiều. Khi nuôi chim cút, những điểm chính cần chú ý như sau:

Môi trường nuôi chim cút phải được giữ sạch sẽ, gọn gàng, ánh sáng và nhiệt độ cũng cần được kiểm soát trong phạm vi thích hợp để đảm bảo chim cút phát triển thuận lợi.

Vào mùa đông, chim cút sẽ sống theo đàn, chúng đứng tụm lại với nhau để sưởi ấm. Tuy nhiên, trong tự nhiên, khi vào mùa xuân hạ, chúng sẽ bắt cặp với nhau để sinh sống, thậm chí sẵn sàng sống đơn độc. Chim mái thường sẽ không biết hót, chỉ chim trống mới hót được để thu hút bạn tình.

Thức ăn của chim cút chủ yếu dựa trên thức ăn thực vật, chẳng hạn như kê, ngô, lúa mì, cỏ linh lăng, v.v... Đồng thời bổ sung một lượng thích hợp khoáng, vitamin và các chất dinh dưỡng khác để đảm bảo cân đối dinh dưỡng cho chim cút.

Khi nuôi chim cút cũng cần chú ý đến công tác phòng chống dịch bệnh, thực hiện kịp thời các biện pháp chăm sóc sức khỏe như tẩy giun, tiêm phòng vắc xin cho đàn chim cút để đảm bảo sức khỏe cho đàn chim cút.

Rutin, một giống gà lai được mệnh danh là “gà nhỏ nhất thế giới” gần đây đặc biệt được ưa chuộng ở Trung Quốc và tạo nên một cơn sốt nuôi chúng như thú cưng. Rutin thực chất không phải là gà. Đây là một giống gia cầm lai giữa chim cút và gà gô. Nhưng người ta đã đặt cho nó biệt danh “gà nhỏ nhất thế giới” và danh hiệu này vẫn được giữ nguyên cho tới bây giờ.

Hiện nay có một loại gà cưng có ngoại hình rất giống chim cút, loại vật nuôi này là gà rutin, vậy nó cùng chim cút có quan hệ gì?

Thực chất, gà rutin là một giống gà nhỏ được lai tạo từ chim cút và một số giống gà gô nhỏ. Do đó, có thể coi gà rutin cũng là loại chim cút.

Thừa hưởng được những đặc tính của chim cút nên gà Rutin cũng rất mắn đẻ và có thể đẻ từ 250 đến 300 quả trứng mỗi năm.

Gà rutin là loài nhỏ nhất được lai tạo qua quá trình lai tạo lâu dài giữa gà gô cánh đốm và gà gô ngực xanh với chim cút.

Gà rutin chỉ dài khoảng 12 cm và nặng chưa đến 50 gam, còn gà mái có thể dài tới 15 cm và nặng khoảng 55 gam. Mặc dù thích nghi với việc sống trong không gian kín như thú cưng và sống tốt tại môi trường này hơn nhiều so với các giống gà bình thường, gà rutin vẫn cần chăm sóc nhiều hơn hẳn so với chó mèo, do kích thước nhỏ bé của chúng.

Ví dụ như giống gà này đòi hỏi nhiệt độ chỉ được dao động ở mức từ 20 đến 30 độ C đối với những con trưởng thành và từ 35 đến 38 độ đối với con non. ■

Nhà khoa học trẻ ra 10 tuổi sau 93 ngày sống dưới đáy biển

Nhà nghiên cứu khoa học Joseph Dituri cho biết, việc ở dưới nước 93 ngày khiến ông trẻ ra 10 tuổi, tăng tuổi thọ 20%.

Theo Daily Mail và Miami Herald, ông Dituri, 55 tuổi, cựu sĩ quan hải quân - Phó giáo sư Đại học Nam Florida, đã sống hơn 3 tháng trong một khoang rộng 100m vuông dưới đáy Đại Tây Dương để nghiên cứu tác động của môi trường áp suất lên cơ thể con người.

Việc này cũng giúp ông Dituri có cơ hội đánh bại kỷ lục thế giới trước đó về sống dưới nước.

Sau khi trở lại mặt đất, ông Dituri đã được các bác sĩ kiểm tra, đánh giá cơ thể ông để xem nó thay đổi như thế nào từ tháng 3 tới tháng 6, gồm cả các xét nghiệm về telomeres, hợp chất ở cuối nhiễm sắc thể ngăn dần theo tuổi tác.

Nhà nghiên cứu này cho biết, các telomeres hiện dài thêm 20% và ông có nhiều tế bào gốc gấp 10 lần so với lần đầu tiên chui vào khoang dưới nước hồi tháng 3.

Một tác dụng có lợi khác của chế độ ngủ đông dưới biển sâu đó là hiện giờ ông Dituri có giai đoạn ngủ REM (giấc ngủ chuyển động nhanh của mắt) từ 60-66% vào ban đêm, giảm 72 điểm cholesterol và các dấu hiệu viêm nhiễm giảm một nửa.

Những thay đổi lớn về sức khỏe thể chất của nhà khoa học này được cho là do áp suất. Hiện có một hình thức điều trị tương tự là buồng cao áp, giúp cải thiện sức khỏe não bộ khiến nhận thức tốt hơn.

Nghiên cứu của ông Dituri cho phép ông quan sát cách cơ thể con người phản ứng với môi trường áp suất trong thời gian dài hơn. Khoang mà ông sử dụng tương tự những gì phi hành gia sẽ trải qua khi bay tới sao Hỏa. ■

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

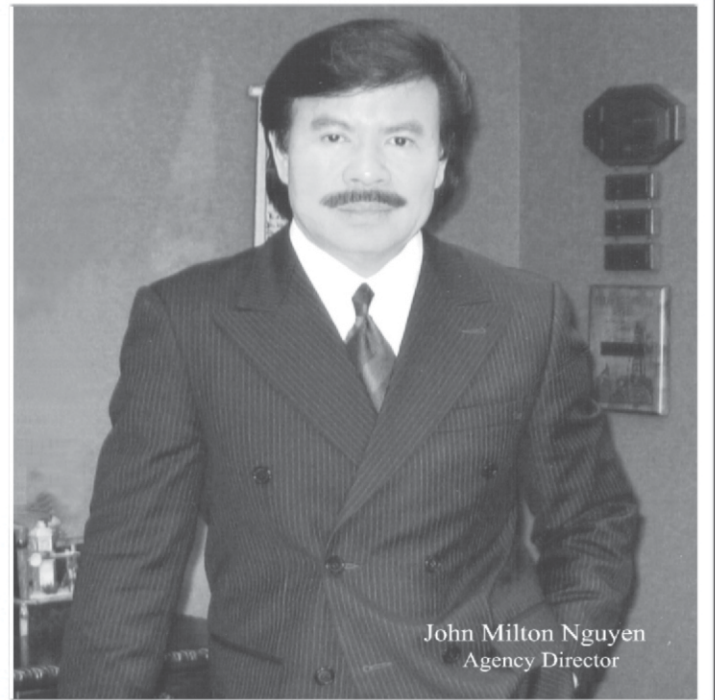
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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, Lướt, 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.

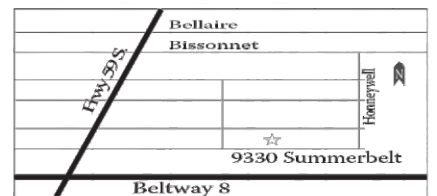
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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



BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital



**PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI**

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- **Nâng Ngực Nội Soi**
- **Nâng Mũi S line Hàn Quốc**
Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại,
đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bình Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494

Website: www.thanhvanhospital.com
www.bvthammythanhvan.com
E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn

Số GP: 69/BYT - GPHĐ

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN

